



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för naturresurser och
jordbruksvetenskap

VÄGSKÄL

-Ett gestaltungsförslag för Resta gårds parkområde
med fokus på miljöpsykologi

Sofia Hane
Examensarbete · 30 hp
Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna
Institutionen för stad och land
Uppsala 2021

Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur, Uppsala
Examensarbete för yrkesexamen vid landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna
Kurs: EX0860, Självständigt arbete i landskapsarkitektur, A2E - landskapsarkitekturprogrammet – Uppsala, 30 hp
Kursansvarig institution: institutionen för stad och land
Nivå: Avancerad A2E
© 2021 Sofia Hane, e-post: sofia.hane@restagard.se
Titel på svenska: Vägsål - Ett gestaltungsforslag för Resta gårds parkområde med fokus på miljöpsykologi.
Titel på engelska: Crossroad - A design proposal for Resta gård's park with a focus on environmental psychology.
Handledare: Hildegun Nilsson Varhelyi, SLU, institutionen för stad och land
Examinator: Rolf Johansson, SLU, institutionen för stad och land
Biträdande examinator: Anna Lundvall & Åsa Ahrlund, SLU, institutionen för stad och land
Omslagsbild: Penseldrag av akvarell
Upphovsrätt: Samtliga bilder/foton/illustrationer/kartor i examensarbetet publiceras med tillstånd från upphovsrättsinnehavaren. Där inget annat anges är de författarens egna.
Originalformat: A3
Nyckelord: Miljöpsykologi, återhämtning, stress, park, rekreation, Resta gård, gårdsmiljö
Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i JA, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i NEJ, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.



JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.



NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

Förord

Denna uppsats är mitt mastersarbete vid Institution för Stad och land på Sveriges Lantbruksuniversitet, Uppsala, Ultuna, som genomfördes hösten 2020. Arbetet omfattar 30 högskolepoäng och är det avslutande projektet på landskapsarkitektprogrammet.

Under hösten har många människor funnit till hands och hjälpt mig under min arbetsprocess som jag känner stor tacksamhet till. Jag är även tacksam över att få ha spenderat många härliga höstdagar på Resta gård där min arbetsplats har förgyllts av hönornas kackel, grisarnas grymtande och fårens bräkande.

Tack till alla som har varit delaktiga i mina gåturer. De har gett mig en bredare insikt i mitt analysarbete och möjlighet att förstå platsen från olika perspektiv.

Tack Anna, Fredrik och alla anställda på gården för det viktiga arbete ni gör för både djur, människor och den biologiska mångfalden.

Tack Hildegun Varhelyi Nilsson för din handledning genom mitt arbete och frågorna som drivit mig framåt.

Jag vill tacka vännen Tove Johansson för de peppande samtalen som fått mig att hålla fokus samt hur du har agerat bollplank och hjälpt mig att sätta ord på mina tankar.

Slutligen vill jag tacka min sambo Ludvig och min syster Sara som ofrivilligt fått höra på mina idéer och hjälpt mig genom mitt arbete.

SAMMANDRAG

Det är viktigt att finna återhämtning i vardagen för att undvika mental trötthet, inte minst för de som utsätts för mycket stress eller lider av utmattnings (Johansson 2020). Genom att ta hjälp av forskning inom miljöpsykologi är det möjligt att gestalta miljöer som erbjuder hög potential till mental återhämtning. Att vara ute i naturen och promenera, umgås med människor som uppskattas, ägna sig åt trädgårdsarbete eller annan fysisk aktivitet är några av de saker som kan få människan att finna återhämtning (Kaplan et al. 1998).

Syftet med arbetet är att bidra med ökad förståelse för hur väl gestaltade parkmiljöer kan bidra till förbättrad mental hälsa och välmående både i staden och på landsbygden.

Resta gård är en besöksgård utanför Uppsala som har utvecklats mycket under de senaste åren. Ökad aktivitet och fler antal besökare har lett till att behovet av en park inom gårdscentrum har tilltagit. Genom att skapa en restaurativ miljö som tar hänsyn till den historiska strukturen är det möjligt att gestalta en park som är väl anpassad till platsen och som bidrar till mental återhämtning.

Denna uppsats omfattar en litteraturstudie om miljöpsykologi, växtgestaltning och permakultur. Utöver det har även en platsanalys genomförts. Platsanalysen innefattar undersökningar kring Resta gårds historia, gåturer med boende, anställda och landskapsarkitekter samt en inventering och analys av platsen idag.

Genom att ta avstamp i principer inom miljöpsykologi kunde ett program för parkområdet tas fram. Principerna tillämpades för att säkerställa att alla aspekter uppfylldes för att kunna gestalta en restaurativ miljö som erbjuder mental återhämtning. Hela processen har varit iterativ för att möjliggöra bästa resultat. Denna process har slutligen lett fram till ett gestaltungsförslag för Resta gårds parkområde.

Resultatet av processen är en park som har goda förutsättningar att erbjuda mental återhämtning enligt den forskning som finns inom miljöpsykologi (Kaplan et al. 1998; Ulrich 1984; Grahn 2005; Sorte 2005).

I parken finns fem olika rum som alla har unika syften och erbjuder olika aktiviteter. I köksträdgården är det möjligt att se hur maten vi äter växer fram ur jorden, följa kretsloppet och få förståelse för var maten kommer från. På den sociala ytan kan människor mötas och utöva olika aktiviteter. Örtagården signalerar lugn och erbjuder ätbar växtlighet med olika strukturer och karaktärer, vilket gör att människan kan uppleva naturen med alla sinnen. I arboretumet finns plats för utmanande lek vilket är viktigt för att kunna förebygga höga stressnivåer i kroppen (Fleishner 2005). Det sista rummet har elden i fokus. Platsen erbjuder olika typer av sittplatser; sittplatser i centrum nära elden, helt avskilda sittplatser samt platser där emellan. Det urval av sittplatser har skapats med förhoppningen om att alla ska hitta en plats som passar just för dem och deras sinnestämning.

I uppsatsens diskussion lyfts problematiken kring hur platsen är beroende av skötsel för att de rätta karaktärerna ska kunna bibehållas. Om skötseln blir eftersatt kommer parken att upplevas annorlunda och inte ge önskad effekt på människan. Ytterligare en utmaning är den begränsade möjligheten i att kunna följa upp hur parken upplevs och huruvida den bidrar med möjlighet till återhämtning. En undersökning av sådan karaktär skulle möjligen kunna störa brukarens pågående återhämtning vilket skulle bidra till motsatt effekt.

SUMMARY

Following is a short summary of the thesis. The summary includes a brief background of the subject and the research questions of this thesis. It is followed by a description of the methods applied in order to answer the research questions and achieve the final results of this investigation.

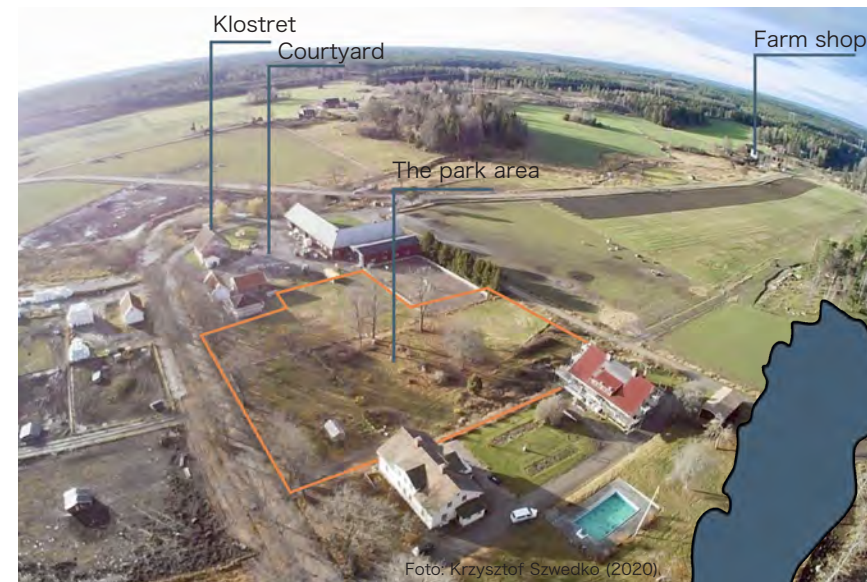
Introduction

It is important to find recovery in everyday life to avoid mental fatigue, not least for those who are exposed to a lot of stress or mental exhaustion in their daily life (Johansson 2020). By using research in environmental psychology, it is possible to create environments that offer high potential for mental recovery. Being out in nature and walking, hanging out with people you like, engaging in gardening or other physical activities are some of the things that can make people find recovery (Kaplan et al. 1998). The purpose of this work is to contribute to an increased understanding of how well-designed park environments can contribute to improved mental health and well-being both in the city and on the countryside.

Resta gård is a visitor farm outside Uppsala that has progressed and developed a lot in recent years, mostly in terms of a higher activity in general, as well as an increased number of visitors. Such circumstances have led to an increased demand and need for a park within the courtyard center.

By creating a restorative environment that takes into account the historical structure, it is possible to create a park that is well adapted to the site and most importantly, contributes to mental recovery.

The aim of the essay and research questions
The aim of this essay has been to investigate how a park can be designed to provide park visitors with good mental recovery, while the historical context is taken into consideration.



Figur 1. Air-photo of Resta gård



Figur 2c. The farms location in Sweden.

Figur 2b. A map of the farm with the surrounding areas.

The following questions are the main research questions of the thesis:

- How can the park at Resta gård be designed to offer environments that contribute to good mental recovery for humans?
- How can the historical structure be taken into consideration when the park at Resta gård is designed?

Method

Below the methods are described which have been used in order to answer the research questions of the thesis and produce the design proposal. To be able to produce the design proposal on a scientific basis, a number of methods has been applied.

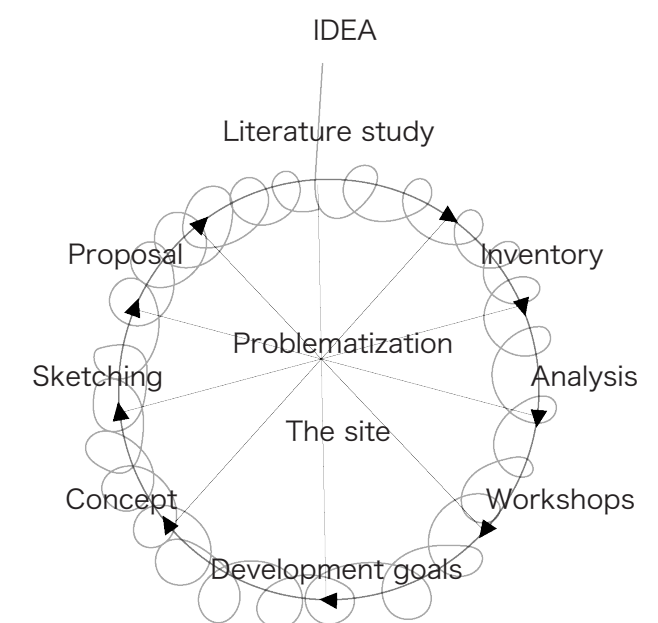
The design process has been an iterative process, which means that steps have been performed one after the other and revised during the process as a cycle.

Literature study

This essay includes a literature study on environmental psychology, plant design and permaculture. The literature study examined which characters favor mental health in nature and park areas and hence contribute to mental recovery. This resulted in a number of principles that I used in the design process.

Site analysis

The site study includes research into Resta gård's history as well as walks with residents, employees and landscape architects. An inventory and analysis of the site as it is today was also performed.



Result

Literature study

Through research in environmental psychology, it was possible to obtain a deeper understanding of what causes mental fatigue and how it can be prevented. After obtaining such knowledge I could combine information from previous research into principles in environmental psychology applicable to my project. These principles are listed and described below.

Principles in environment psychology used in the project:

-Get away

To recover from mental fatigue, it is positive to "get away" from the place where the mental fatigue arose. To "get away" can be anything from escaping the everyday environment or something as simple as looking out a window to see a green area and dreaming away for a while (Kaplan et al. 1998).

-Varied lines of sight and room formations

Through a variety of open and closed spaces, it is possible to create pleasant and challenging experiences of spatial dynamics. (Sorte 2005:233)

-High biodiversity and complexity

In a place with high biodiversity, there is a great diversity of different animal and plant species. By satisfying all senses, including smell, sight, feeling and taste, a feeling of being a part of nature can arise (Grahns 2005:249).

-Fascination & affection

To become fascinated by something may cause a feeling of disconnection from thoughts, to instead allow focus on the extraordinary (Kaplan et al. 1998). What makes one fascinated can vary between a place, a thought or some special happening (Grahns 2005).

-Social meeting points

Social meeting places offer a dynamic interaction between people with different ages, backgrounds and cultures and

can give rise to challenging and exciting dialogues. (Sorte 2005:233).

-Physical activity

Physical activity can prevent stress-related illness. It will only result in such prevention if the exercise is at an adapted level for the mental and physical condition of the individual performing the activity. (Fleshner 2005).

-Lights and lighting

A park with good lighting invites visitors to use the area all year round and for most of the day. Additionally, light can contribute to increased security. Finally, lighting is also an aid for orientability through walkways and entrances.

-Compatibility

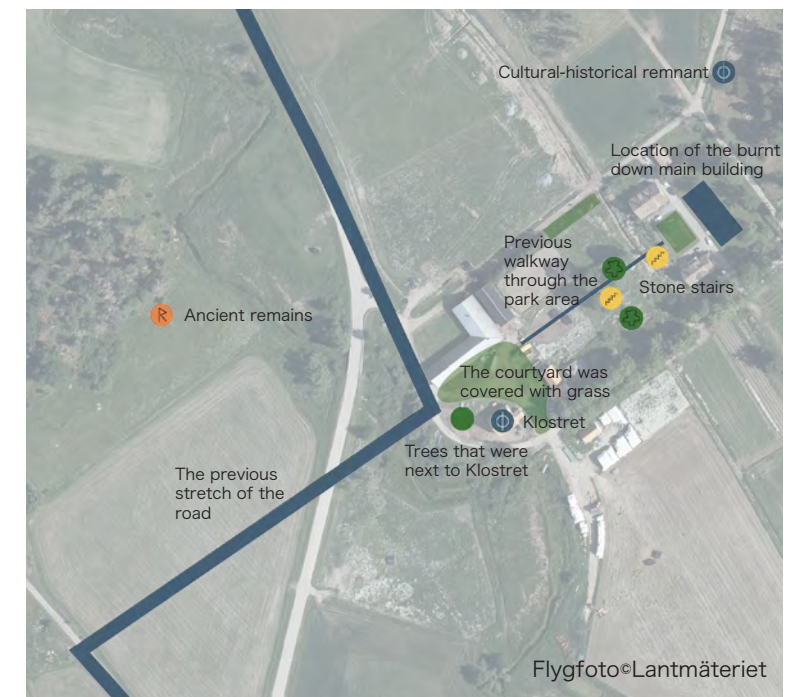
In a place which is compatible with the expectations the user has on the environment, it is easier to recover from mental fatigue (Kaplan et al. 1998).

Site analysis

Resta gård's history

Resta gård has a documented ownership length since 1296 but it has been inhabited long before that (Ulväng 2009). There are several ancient remains around the farm, including foundations, stonewalls and a anciennitet burial ground after the cholera epidemic (Riksantikvarieämbetet u.å.). One of the most spectacular ancient remains is a house built of natural stone with a brick roof in popular speech referred to as Klostret.

The historical structure that should be taken into consideration when the new design is developed is mainly the symmetrical organization. The long walkway through the park up to the houses with the stone stairs and the level differences is an important link to the historic structure. The lilacs that are preserved in the park contributes with cultural-historical value and identity. To preserve the identity of the place, classic materials that traditionally have been used in farm environments should be chosen.



Figur 3. Map with the most important historical events and remains marked.



Photo: Upplandsmuseets arkiv

Figur 4. Photography of Klostret, probably captured around 1900.

Resta gård today

Resta gård is surrounded by farmland with a forest edge at all heights. There are larger field islands that divide the landscape. The landscape around the farm center is relatively open and hilly.

The farms park area has several open green spaces which is currently overgrown and lacking a level surface for the groundwork that has been done on the farm. The park area is without a clear function and has no walkways. The only function available in the park area is cultivation with a greenhouse. The cultivation area is overgrown and there is no clear pathway to the cultivation, which makes it inaccessible.

Within the park area there are three large maple trees. Out of these three, two are healthy and should be preserved. There is also a beautiful juniper tree and two apple trees which as far as possible should also be preserved.



Figur 5. Situation plan over the park area. The plan shows existing trees, solar mode, the most common wind direction and noises in the park.



Figur 6. Photographs of the existing situation of the farm area.

Existing trees on the site

- T1- Tilia cordata
- T2- Acer platanoides
- T3- Aesculus hippocastanum
- T8- Malus domestica
- T9- Pyrus communis
- T12- Syringa x chinensis
- T13- Picea abies

Color of the tree

- Green -Well-being
- Yellow -Poor condition

Development goals for the park area

The development goals for the park area are based on principles in environmental psychology and the historical structure.

Environmental psychology

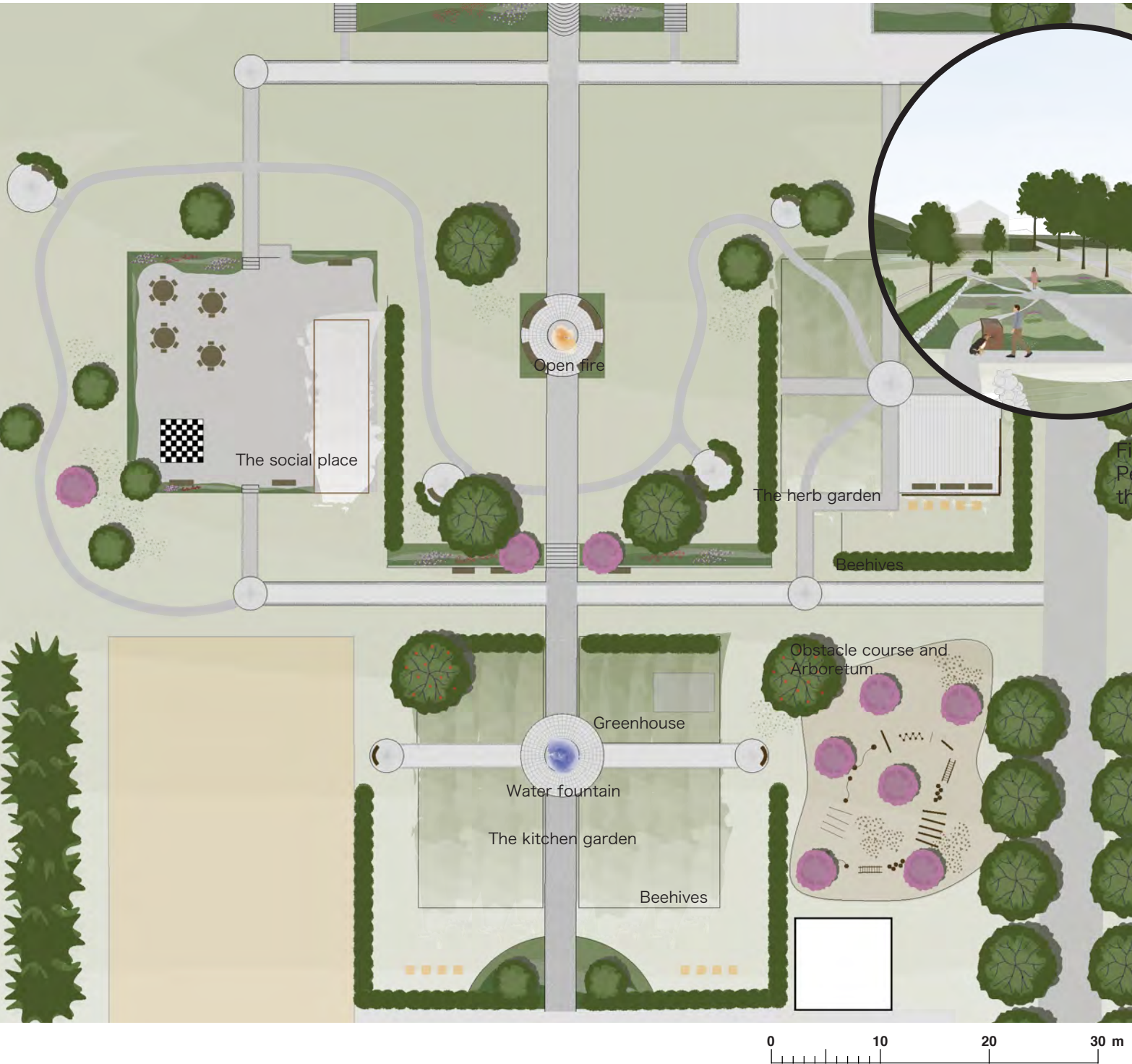
- Create various plantings that differ between powerful and sheer in the park that are beautiful and change expression depending on the season.
- Create opportunities to sit down in the park, alone or with others.
- Create an exciting walkway around the park that contributes to broken lines of sight.
- Create space for different types of activities that can contribute to social interaction, physical activity or peace and quiet.
- Enhance and draw visitors' attention to the historical remains on the farm.
- Create space for cultivation.
- Have lighting in the park that makes the place accessible during the winter and in the evening.

Historical structure

- Create a long line of sight through the park with a walkway between the existing stone stairs.
- Enhance the level differences in the park.
- Create a symmetrical structure of the park.

The final proposal

The result of the process, Resta gård's park area, is a park that has good conditions to enable mental recovery. In the park there are five different rooms that all have unique purposes and offer different activities. In the kitchen garden, it is possible to see how the food we eat emerge from the soil, follow the cycle and gain an understanding of where the food comes from. In the social area, people can meet and engage in various activities. The herb garden signals calm and offers edible vegetation with different structures and characters, which means that humans can experience nature with all their senses. The arboretum offers the possibility for visitors to carry out physical activity, which is important to be able to prevent high stress levels in the body (Fleshner 2005). The last room has the fire in focus. The place offers different types of seating; seating in the center near the fire, completely separate seats and seats in between. This selection of seats has been created with the hope that everyone will find a place that suits them and their mood.



Figur 7b. Perspective over the herb garden.

Figur 7a. Illustration plan of Resta gård's park area. The new design proposal is designed to provide good mental recovery to visitors while the historical structure taken into consideration.



Figur 7c. The section extends from the residential buildings down to the courtyard with Klostret.

Discussion

The park at Resta gård has had the design it has today for long, which means that the design proposal that has been developed to refurbish the park will contribute very positively from several aspects. To create a park that offers a chance for good mental recovery, several different types of activities have been planned into the park. It helps that people have a reason to enter the park, which was previously lacking.

The park area is dependent on that people is taking care of the park so that the right characters can be maintained. If the park maintenance is neglected, the park will be experienced differently and not give the desired effect on its visitors.

Another challenge is the limited opportunity to be able to follow up on how the park is experienced and whether it contributes to the possibility of recovery. An examination of this nature could possibly disrupt the user's ongoing recovery, which would contribute to the opposite effect.

My hope is that the work can increase the understanding of the importance of well-designed park environments that focus on people's mental health and well-being both in the city and in the countryside.

INNEHÅLL

INTRODUKTION

Inledning
Resta gård
Problem
Begreppsprecisering
Syfte
Frågeställning
Avgränsning

11
12
13
14
14
14
14
14

METOD

Gestaltningprocessen
Gestaltning genom skissning
Litteraturstudie
Platsanalys
Gåtur

15
16
16
16
17
17

LITTERATURSTUDIE

Miljöpsykologi
Principer inom miljöpsykologi
Växtlighet
Permakultur

19
20
22
25
25

PLATSANALYS

Resta gårds historia
Gåtur
Restas plats i landskapet
Platsen idag
Rumslig analys
Övergripande strategi för utveckling av Resta gård
Program för parkområdet

27
28
31
33
34
35
36
37

SKISSER MOT GESTÄLTNINGSFÖRSLAG

Skissande i stora drag
Skissande i detalj
Skissande i modell

39
40
41
43

GESTÄLTNINGSFÖRSLAG

Vägsäl
Vägsäl i dubbel bemärkelse
Höjdskillnaderna i parken
Hjärtat -Elden
Pulsen -Social mötesplats
Magkänslan -Köksträdgården
Energin -Arboretum & hinderbana
Själen -Örtagården
Belysning i parken

45
46
46
48
48
49
50
51
52
54

DISKUSSION

Diskussion om gestaltning
Arbetet ur ett större hållbarhetsperspektiv
Metoddiskussion
Arbetets bidrag till platsen
Avslutning
Förslag på vidare forskning

55
56
58
59
60
60
60

REFERENSER

61

BILAGA 1



INTRODUKTION

Inledning · Resta gård · Problem · Syfte · Frågeställning
Begreppsprecisering · Avgränsning

Inledning

Det är viktigt att finna återhämtning i vardagen för att undvika mental trötthet, inte minst för de som utsätts för mycket stress eller lider av utmattning (Johansson 2020). Mental trötthet uppstår efter mentala ansträngningar där det finns en obalans mellan stress och återhämtning eller när någon försöker hålla fokus under en längre tid (Johansson 2020; Kaplan et al. 1998). Neurologiska diagnoser, traumatiska skullskador och stroke kan också göra att människor blir mentalt trötta (Johansson 2017).

Det är viktigt att ta sig tid och finna platser där kroppen kan få ro att återhämta sig. Att vara ute i naturen och promenera, umgås med människor du tycker om, trädgårdsarbete eller annan fysisk aktivitet är några av de saker som kan få människan att finna återhämtning (Kaplan et al. 1998). Det är individuellt med vad som anses vara avkopplande och återhämtande. Därför är det viktigt att utforska och hitta sätt till att koppla av.

Genom att ta hjälp av forskning inom miljöpsykologi är det möjligt att gestalta miljöer som erbjuder platser som har hög potential till mental återhämtning. Förhoppningen är att de flesta ska hitta en miljö som attraherar.

I min roll som landskapsarkitekt känner jag ett stort ansvar att skapa platser som bidrar till människors välmående. Det kan handla om att platsen ska upplevas som trygg, inkluderande och inspirerande. Det kan vara en park som bjuder in till umgänge och möten, eller en bänk i ett grönskande rum för en stunds kontemplation. Oavsett vilken anledning som någon söker sig till ett grönområde i staden eller på landet är min vision att alla ska hitta en plats som passar.

Under min uppväxthar jag flyttat mycket. Det har varit inom städer, mellan städer och mellan stad och landsbygd. Det har gett mig perspektiv på vad grönska betyder för oss och hur människan påverkas av tillgängligheten till den. En picknick i en park i Stockholms innerstad jämfört med en picknick ute på landet kan båda bidra till återhämtning, eventuellt på olika sätt och olika snabbt.

Att flytta från en lägenhet på Södermalm i Stockholm till Resta gård påverkade mig mycket. Det blev en stor kontrast från att ha väckts av bilar som tutar till att tuppen gal på morgonen. Det var på Resta gård jag fick lära känna naturen och möta djur på nära håll på ett helt nytt sätt.

Jag upplevde att Resta gård var en viktig plats för mig och min mentala återhämtning. Genom att kunna gå ut i skogen, blicka ut över åkrar och ha möjlighet att syssla med trädgårdsarbete fann jag lugn. Emellanåt upplevde jag en dragning till staden med de ordnade parkerna och de sociala mötesplatserna. Efter några år på landskapsarkitektlinjen kopplade jag ihop mina egna erfarenheter med forskning inom miljöpsykologi. Det väckte ett intresse hos mig och jag kände att det var något jag ville fördjupa mig i.

Resta gård

Resta gård ligger mellan Uppsala och Enköping. Gården har en butik med kafé dit genomsnittligen 300 personer i veckan kommer för att uppleva landsbygden, närheten till djur och natur, handla ekologiska varor och fika. Besökare bjuds in till att promenera runt på gården och titta på djuren. Gården har ett stort fokus på hållbarhet och drivs helt ekologisk. Djuren får gå ute året runt och är uppväxta på ekologisk föda, spannmål och gräs som produceras på gården.

I tätorten Örsundsbro, som ligger cirka sju kilometer bort, ligger den närmaste busshållplatsen. Det gör det svårt att ta sig till gården utan bil.

Idag (2020) finns det tio hushåll på gården och de boende är mellan 2–80 år gamla vilket innebär att åldersspannet är mycket stort. De boende som jobbar pendlar till Uppsala, Stockholm eller Enköping. Barnen går i förskola eller skola i antingen Örsundsbro eller Uppsala och reser dit med skolbuss eller skjutsas av föräldrar.

Resta gård har 30 hel- och deltidsanställda som har en stor bredd på kompetens inom lantbruk, snickeri och entreprenad. Gården är under ständig utveckling och under våren 2020 färdigställdes ett projekt där nya värmekulvertar grävts ner till alla fastigheter vilket inneburit omfattande markarbeten på stora delar av gården. I början på 2021 kommer en mindre hotellverksamhet att öppna och fram till 2028 finns det planer på att bygga större ladugårdar till ett område norr om gårdscentrum.



Figur 8. Fotografi taget över Resta gård som visar gårdscentrum och avståndet till gårdsbutiken.

Foto: Krzysztof Szwedko (2020)



Figur 9a. Karta över Resta gård och variationen mellan skog och åkermark.

Figur 9b. Resta gårds placering i Sverige.
©Lantmäteriet

Problem

Resta gård har under de senaste åren snabbt utvecklats och har många nya besökare, anställda och flera bostadshus har tillkommit. Det har skapat ett behov av en park där människor med många olika behov kan vistas. Platsen ska även kunna ge verksamheten utvecklingsmöjligheter och ge en förståelse för gårdens värderingar. Gården har en vision att kunna erbjuda olika typer av restaurativa miljöer för människor. Förutom den naturliga miljön saknas planlagda platser som erbjuder rekreation och miljöer som har hög chans att bidra till återhämtning.

Resta gård har en lång historia och det är viktigt att bevara det kulturhistoriska värdet när gården växer. Resta gård som historisk plats ger en ökad förståelse för hur det var förr i tiden och bidrar med en stark identitet till platsen. Det innebär att det finns flera konfliktpunkter att ta hänsyn till när en gestaltning för Resta gårds parkområde tas fram.

Syfte

Syftet med arbetet är att undersöka hur en restaurativ park kan gestaltas för att erbjuda människor god mental återhämtning samtidigt som det historiska sammanhanget beaktas.

Frågeställning

Examensarbetet har fokuserat på att besvara följande frågeställningar:

-Vad kan miljöpsykologisk forskning bidra med som belyser relationen mellan fysisk miljö och mental återhämtning?

-Vad har Resta gård för historia och vilka kvarlevor finns på platsen?

Avgränsning

Geografi

En inventering och analys genomfördes översiktligt över hela Resta gårds gårdscentrum för att få en helhetsbild av området. Även en övergripande strategi för utvecklingen av Resta gård togs fram för att ge en översiktlig bild över hur gårdscentrumet kan förbättras. Inom det området valdes en mindre yta ut, parkområdet, för att göra ett mer detaljerat gestaltungsförslag.

Gestaltning

Projektet avgränsades till att i huvudsak fokusera på mental återhämtning samtidigt som gårdens historiska identitet och struktur beaktades.

Ekonomi och tekniska lösningar

Arbetet går inte djupare in på några tekniska detaljer om hur projekteringen av projektet ska fortgå. Förslaget tar inte hänsyn till de ekonomiska aspekterna med vad det skulle kosta att genomföra projekteringen av projektet.

Begreppsprecisering

Rekreation

Återhämtande av krafter genom vistelse i en avkopplande miljö (Nationalencyklopedin 2020a).

Restorativ miljö

En miljö där det är möjligt att återhämta sig mentalt.

Mental hälsa

En persons psykiska tillstånd. I denna uppsats används mental hälsa som ett neutralt begrepp av mentalt välbefinnande.

Mental trötthet

När en person blir psykisk eller fysisk påverkad på grund av långvarig stress eller annan psykisk påfrestning. Det kan även orsakas av en skallskada, stroke eller annan sjukdom som påverkar hjärnan (Nationalencyklopedin 2020b).

Besöksgård

En gård där besökare bjuds in att titta på verksamheten och promenera runt bland djuren och i naturen.

Naturligt och etiskt uppfödda djur

Djuren fortplantar sig, föder och ger di till sina avkommor som om de var i det vilda. De äter enbart ekologisk föda, i huvudsak gräs och hö som produceras på gården, genom bete och möjlighet till utevistelse året runt. (Resta gård u.å.)



METOD

Gestaltungsprocessen • Gestaltung genom skissning
Litteraturstudie • Platsanalys • Gåturer

Här presenteras de metoder som har använts för att kunna ta fram gestaltungsförslaget som besvarar min frågeställning. Den övergripande metoden har varit gestaltungsprocessen. För att kunna ta fram gestaltningen baserat på en vetenskaplig grund har ett antal metoder tillämpats. De metoder som använts omfattar en litteraturstudie, gåturer, platsanalys med inventering och analys samt gestaltning genom skissning.

De verktyg som har använts för att skissa och illustrera gestaltningen är Adobe Photoshop, Adobe Illustrator och Adobe Illustrator Draw. För att slutligen sammanställa projektet användes programmet Adobe InDesign.

Gestaltungsprocessen

Gestaltungsprocessen har varit en iterativ process, vilket innebär att moment har utförts efter varandra och omarbetats under processens gång som en cykel. Anledningen till varför en iterativ process är lämplig är för att nya insikter kan tas i beaktning under arbetets gång.

Gestaltning genom skissning

Skissning i stor skala, i detalj och i modell har det gjort det möjligt att undersöka volymer, rumsbildning och topografin på Rosta gård. Genom att skissa för hand, på datorn och i modell kunde olika skalor och fokuspunkter tas i beaktning. Skissningen utgick från den historiska strukturen, kunskap inom miljöpsykologi och platsens förutsättningar. Skissandet pågick under hela arbetsprocessen. I Modellen som byggdes användes modellsand och växtmaterial.

Litteraturstudie

Miljöpsykologi

Genom en litteraturstudie undersöktes det vilka karaktärer som gynnar den mentala hälsan i natur- och parkområden samt bidrar till mental återhämtning. Det resulterade i att ett antal principer som användes i gestaltungsprocessen. För att hitta vetenskapliga artiklar och facklitteratur inom miljöpsykologi gjordes sökningar i olika databaser, bland annat Primo som är SLU-bibliotekets söktjänst. Genom att titta på referenslistan i relevanta vetenskapliga artiklar samt doktors- och mastersavhandlingar kunde ytterligare relevant litteratur identifieras. De sökord som har använts var: "miljöpsykologi", "grönska", "park", "stress", "återhämtning", "rekreation", "mental återhämtning", "Kaplan", "Grahm" och "Sorte". Urvalet gjordes genom en bedömning av forskningens relevans inom miljöpsykologi samt i förhållande till projektet.

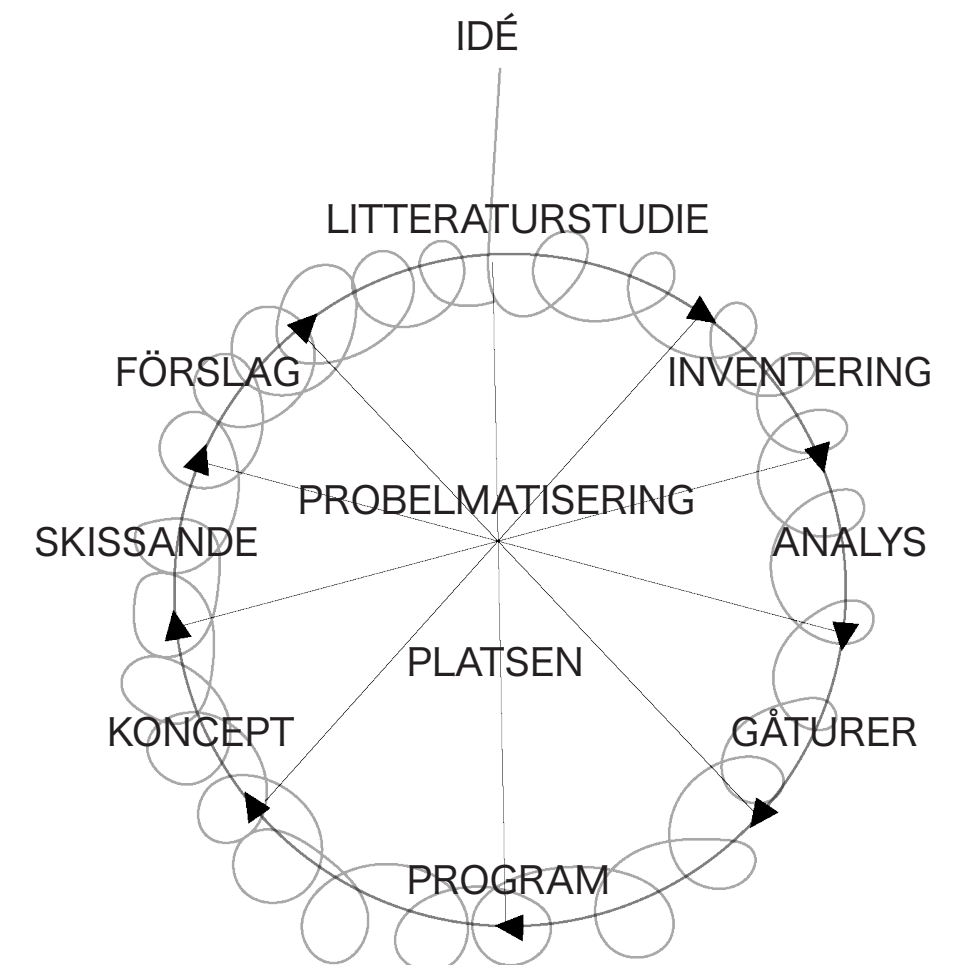
Under litteraturgenomgången har äldre källor inom miljöpsykologi använts då det gjordes en bedömning om huruvida kunskapen fortfarande är relevant.

Vegetation

För att få en djupare kunskap om hur växter kan användas för att skapa olika sorters rumsbildningar och karaktärer på planteringar har Nick Robinsons bok The Planting design handbook använts (Robinson, N. & Wu, J. 2016).

Permakultur

För att skapa en förståelse för och få kunskap om permakultur och dess innebörd har vetenskapliga artiklar och tidskrifter från de mest framstående forskarna inom permakulturkanonkonceptet använts. Kunskap om begreppet och dess innebörd har bidragit till insikt om det fungerar att tillämpa denna metod på den studerade platsen.



Platsanalys

Resta gårds historia

Genom att först inventera och därefter analysera gårdens historia har en djupare förståelse för platsen skapats. Det genomfördes genom granskning av historiska kartor hos Lantmäteriet och platsbesök.

Genom boken *Herrgårdarnas historia: arbete, liv och bebyggelse på uppländska herrgårdar* av Göran Ulväng (2009) kunde viktig information om gården samlas. Ulväng är forskare vid Uppsala universitet inom Ekonomisk-historiska institutionen och har fokuserat främst på herrgårdars och högreståndsmiljöers historia.

Upplandsmuseet har gjort historiska undersökningar av en av gårdens historiska byggnader (även kallat för Klostret). Genom kontakt med dem kunde information om byggnaden fås samt bilder på huset tagna runt år 1900.

Riksantikvarieämbetets karttjänst *Fornsök* har bidragit med information om fornlämningar inom området.

Vid platsbesöket inventerades platsen ur ett historiskt perspektiv för att se vilka historiska spår som återfinns på platsen idag och vad som bör förstärkas vid gestaltning av det nya parkområdet.

De historiska lämningarna har värderats efter ett kulturhistoriskt, estetiskt och socialt perspektiv. Kartor och historiskt underlag användes för att samla in kunskap om platsens kulturhistoriska arv och struktur samt för att undersöka om det fanns några avgörande skillnader mellan informationen i de olika källorna.

Resta gård idag

Inventering och analys gjordes både översiktligt över hela gården för att få förståelse för platsen ur ett större perspektiv och mer ingående inom parkområdet.

Befintlig situation

Genom att undersöka funktion och innehåll på platsen kunde en förståelse skapas för hur området används idag samt vilka funktioner som saknas, bör förstärkas eller bör bevaras.

Landskaps-, mark- och trädbeskrivning

Förståelse för landskapet omkring gården och för platsen ur ett mikroklimatperspektiv innebär undersökningar om mark-, ljus- och vindförhållanden samt topografin. Trädinventeringen som utfördes bidrog med viktig information inför gestaltungsprocessen och användes för att bedöma vilka träd som borde bevaras.

Rumslig analys

För att analysera rörelsemönstret på gården utgår studien från Kevin Lynchs teorier om stadsbildsanalys (Lynch 1960).

Lynch menar att det finns fem grundelement som påverkar läsbarheten i ett område: stråk, gränser/barriärer, enhetliga områden, knutpunkter/målpunkter och landmärken (Lynch 1960).

Stråk är de vägar där flest människor rör sig. På Resta gård finns inte samma flöde av människor som i staden då det är beläget på landsbygden och inte lika många människor passerar. På grund av det används ordet rörelsemönster istället.

Gränser/ barriärer är något som fysiskt eller visuellt uppfattas som en gräns eller en barriär.

Ett enhetligt område är en yta som människan uppfattar som en plats. Det behöver inte vara något fysiskt som skiljer platserna åt utan det kan handla om att platserna har olika karaktärer.

En knutpunkt eller målpunkt är en plats som har ett syfte vilket gör att människor har ett behov av att kunna ta sig dit.

Ett landmärke är något som sticker ut och som bidrar till orientering och identitet till platsen.

Gåtur

Enligt Suzanne De Laval's bok *Gåtur. Metod för dialog och analys* (2014) genomfördes gåtur på platsen för att få nya infallsvinklar. Tanken var att de skulle utföras vid två tillfällen med två olika grupper. På grund av pandemin Covid-19 (SARS-CoV-2) och de restriktioner som det medfört kunde endast en gåtur genomföras med ett fysiskt möte medan den andra fick hållas på distans.

En av gåturerna utfördes av yrkeskunniga landskapsarkitektstudenter för att få en professionell syn på platsen. På den andra gåturen, som gjordes på distans, deltog boende och anställda på gården. Det gjordes för att få en nyanserad bild av platsen. Genom att ha gåtur med både brukare och yrkeskunniga var det möjligt att få en bredd av åsikter som kompletterar varandra om platsen som kunde tas med under inventering, analys och vidare under gestaltungsprocessen.

De två gåturerna genomfördes med avsikt att få en bredare och djupare bild av platsen samt få nya perspektiv. Gåturerna möjliggjorde en mångfacetterad bild då min bild av Resta gård påverkas av min personliga koppling till platsen.

Under förberedelserna för gåturerna besöktes platsen i syfte att lägga ut rutten och välja ut vilka stoppunkter som gåturens skulle innehålla. En karta med stopplatserna upprättades och ett dokument med ett frågeformulär för deltagarna skapades. Samtliga dokument delades ut i pappersform vid ankomst.

Genomförande av gåtur med landskapsarkitekter

13 landskapsarkitekter bjöds in till den första gåturen på Resta gård genom en skriftlig inbjudan med datum och tid en vecka innan det planerade genomförandet. Deltagarna informerades om att en gåtur skulle genomföras med syfte att få en insamling av synpunkter om utemiljön kring Resta gård inför att ett gestaltungsförslag skulle tas fram. På den första gåturen kom det tre stycken landskapsarkitektstudenter, alla i slutet av sin utbildning, för att delta i gåturen som genomfördes den 20 september 2020. Gruppen samlades och alla deltagare fick en varsin skrivplatta med en karta, frågeformulär och penna. Jag presenterade mig själv, syftet med gåturen och upplägget under dagen. Godkännande från deltagarna erhöles för att ta bilder i dokumentationssyfte.

På kartan märktes åtta stopplatser ut och deltagarna fick själva välja vilken väg de valde att ta mellan punkterna och fick då gärna markera vilken väg de valde på kartan. Deltagarna informerades om att det gick bra att lägga till egna punkter om det var någon särskild plats som deltagaren vill skriva om.

När gåturen var slut samlades alla deltagare i en lokal på gården. En gemensam diskussion hölls om varje plats samt om gåturen generellt.

Genomförande av gåturen med boende och anställda

Inför den andra gåturen med boende och anställda på gården förändrades riktlinjerna på grund av den pågående pandemin (SARS-CoV-2). Det gjorde att beslutet om att ha ett samlat möte med alla valdes att ställas in då en del av de inbjudna var över 70 år. Istället gavs ett kuvert ut till 15 personer med alla papper och skriftliga instruktioner om att alla skulle genomföra gåturen på egen hand och hur det skulle gå till. Det inkom totalt sju skriftliga svar från boende och anställda. I ett av fallen utvecklades svaren genom ett telefonsamtal.

A large, horizontal, orange brushstroke-like shape serves as a background for the title and subtitle. It has a textured, painterly appearance with varying shades of orange and yellow.

LITTERATURSTUDIE

Miljöpsykologi · Principer inom miljöpsykologi · Växtlighet · Permakultur

Att ha tillgång till en väl gestaltad plats kan ge människor möjlighet att snabbare återhämta sig från mental trötthet (Kaplan et al. 1998). Mental återhämtning är en viktig förutsättning för välmående i dagens samhälle med det enorma informationsflöde som vi utsätts för. I dagens samhälle går det att nås av information på alla möjliga sätt och i nästan alla sammanhang, det är tack vare den digitalisering som världen genomgått. Digitaliseringen har fått en snabb spridning tack vare globaliseringen (Erixon 2018). För att sätta det i perspektiv kan följande jämförelse göras; Det tog fyra år för 50 miljoner människor att börja använda sig av internet, det dröjde 75 år innan den fasta telefonen hade lika många användare (Erixon 2018). Den snabba utvecklingen av internet har även sina nackdelar, nämligen att gränserna mellan arbetstid och fritid blir otydlig då det är möjligt att ständigt vara tillgänglig och nåbar. Mer tid spenderas framför digitala skärmar och i takt med denna ökning, ökar även den psykiska ohälsan i samhället (Folkhälsomyndigheten 2020a). Om det finns en direkt korrelation mellan ökad psykisk ohälsa och den ökade skärmtiden är svårt att avgöra. Det kan även bero på den livsstil som den ökade skärmtiden leder till och inte enbart av själva användandet av en skärm (Liu et al. 2016). Det som går att konstatera är att överdriven användning av skärmar och specifikt tid spenderad framför sociala medier, kan leda till negativa konsekvenser (Vally & D'Souza 2019). Det finns dock även en positiv aspekt med användandet då det kan bidra till en minskad känsla av ensamhet och därför vara viktig för människan (Vally & D'Souza 2019).

En paus från skärmarna och möjlighet till återhämtning är något som grönområden kan erbjuda. Att möjliggöra återhämtning genom väl gestaltade platser är av yttersta vikt för att balansera nutidens informationssamhälle och det ständiga användandet av skärmar. Människors upplevelse av sin närmiljö påverkar både trivsel och känslan av välbefinnande. Tidiga studier om miljöpsykologi syftade främst till att studera hur människor upplever och påverkas

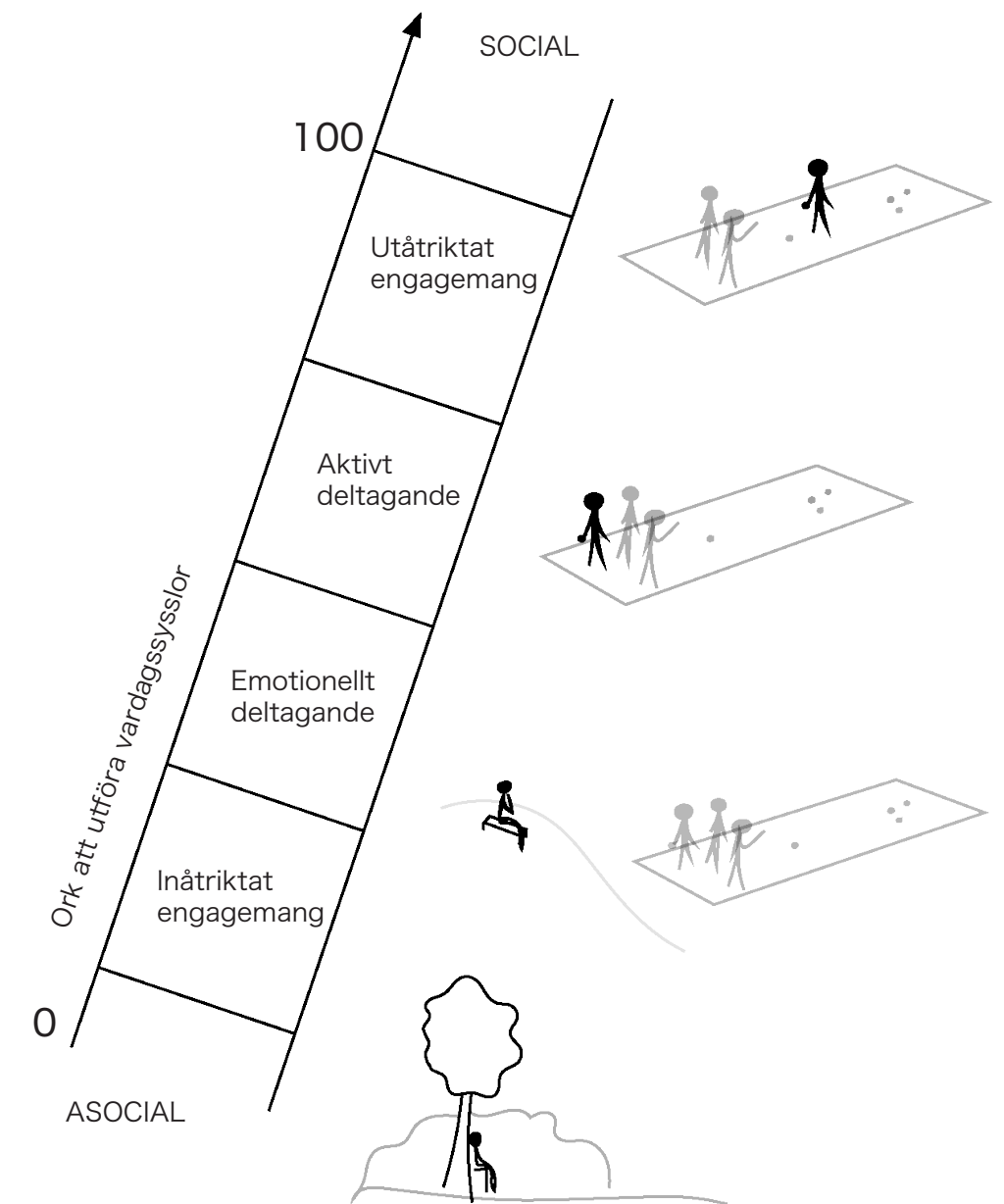
av omgivningen (Küller 2005a). Idag fokuserar det även på hur människorna själva väljer att påverka sin utemiljö och hur de förhåller sig till miljöfrågor ur ett globalt perspektiv (Küller 2005a). Studier visar att en god relation till naturen kan bidra till en bättre inställning till den lokala samt globala miljön och påverka människors beteende när det kommer till klimatfrågor (Küller 2005a; Boverket 2009).

Mental trötthet

I dagens samhälle matas människor ständigt med information. Information finns i flera former och återfinns i alla sammanhang. Vi utsätts för information i sammanhang där vi själva inte ens lägger märke till det. Det är svårt att vara utan information och för att undvika mental trötthet eller att bli mentalt utmattad är det viktigt att kunna hitta återhämtning (Kaplan et al. 1998).

Det är en stor variation på vad som kan framkalla mental trötthet. Det kan handla om situationer på jobbet, krävande samtal med människor i ens närhet eller vid rörelse i staden vilket leder till ett flertal intryck. Oavsett vad för syssla som utförs är det omöjligt att hålla sig fokuserad under en längre tid, även om sysslan upplevs som positiv (Kaplan et al. 1998). Kapaciteten för att hålla direkt fokus är begränsad då det krävs energi för att kunna hantera informationen. När energin tar slut kan mental trötthet uppstå och då krävs det återhämtning. (Kaplan et al. 1998)

Hur den mentala tröttheten uppenbarar sig varierar hos varje individ. Det kan upplevas som att det är svårt att hålla koncentrationen. Då ökar risken att begå misstag, ta felaktiga beslut och förmågan att ta till sig information minskar. (Kaplan et al. 1998)



Figur 10. Illustration på olika typer av engagemang som människor klarar beroende på deras psykiska kraft. (Inspiration från Grahn 2005:250)

Stress

Stress kan uppstå när kraven på människan upplevs som för höga eller när någon tar på sig för många uppgifter. Det kan även uppstå om någon känner en avsaknad av meningsfulla uppgifter och utmaningar i livet. (Stressforskningsinstitutet 2020a)

Stress behöver inte vara negativt, men det är viktigt att lära sig att hantera den och finna tid för återhämtning (Stressforskningsinstitutet 2020b; Johansson 2020). När kroppen befinner sig i stress skapas extra energi och kraft, det kan vara skadligt om det pågår under en lång tid (Johansson 2020). Att befinna sig i långvarig stress kan bland annat leda till depression (Theorell et al. 2015) och hjärt- och kärlsjukdomar (Kivimäki & Steptoe 2018).

Sjukdomar som kan leda till mental trötthet

Neurologiska diagnoser, traumatiska skallskador och stroke kan ge mental trötthet eller hjärntrötthet som det vanligen kallas i det sammanhanget (Johansson 2017). Hjärntröttheten kan vara i några dagar, månader eller flera år (Chaudhuri 2004).

Återhämtning från mental trötthet

För att bli av med hjärntrötthet är det viktigt med mental återhämtning och att situationer med mycket intryck och bullriga miljöer undviks. Genom att i lugn takt återhämta sig i olika steg går det i de flesta fall att bli frisk från mental trötthet. (Grahn 2005:250)

Det finns en stor variation av aktiviteter som kan motverka mental trötthet. Vissa typer av miljöer har visat sig vara bättre för återhämtningsförmågan än andra. Att vistas i ett grönområde där det går att se löven falla, höra vinden susa, se hur molnen rör sig eller sitta framför en lägereld är exempel på saker som främjar den mentala återhämtningsprocessen (Kaplan et al. 1998).

I Sverige bor ungefär 85% av befolkningen i en tätort (SCB 2020a). Staden är på grund av urbaniseringen det

vanligaste stället att bo på. Trots att staden är det vanligaste stället att bo på har människan inte hunnit anpassa sig till livet i stadsmiljö. Det leder till att människor som bor i staden lägger energi på att bara befinna sig i sin dagliga miljö då de ständigt utsätts för intryck.

God parkmiljö och kontakt med naturen krävs för att få möjlighet till rekreation och återhämtning (Grahn 2005; Kaplan et al. 1998). Det kan förklaras av vårt medfödda behov av naturen som kan spåras tillbaka till de första människorna, homo sapiens. Den teorin kallas för *Biofili* och skapades av Edward O. Wilson (1986). Teorin innefattar en tro om att människor har en nedärv dragning till naturen då vår hjärna inte har förändrats sedan vi var jägare och samlare. Då var det naturen människan livnärde sig på.

Miljöpsykologi i praktiken

Att beskåda parker och grönska eller syssla med trädgårdsarbete har visat sig ha en positiv inverkan på återhämtning från stress, depression och kan bidra till en påskyndad läkprocess efter en operation (Ulrich 1984; Van Den Berg et al. 2017; Ulrich 2002)

Forskning som varit viktig för utvecklingen av miljöpsykologi är ett experiment som utfördes av två psykologer år 1956. Experimentet bestod av att en tavla som visades upp i olika omgivningar. Resultatet visade att åskådare uppskattade konsten mer då den presenterats i en fin omgivning (Küller 2005a:18-19). Slutsatsen av experimentet blev att omgivningen har en stor betydelse för hur en händelse eller ett intryck uppfattas. Experimentet hade en betydande roll för utvecklingen av miljöpsykologi då resultatet tydligt visade omgivningens betydande roll i människors intryck.

Att naturliga miljöer kunde bidra till ökad välmående upptäcktes dock redan under första världskriget. En koppling identifierades mellan att de som led av posttraumatisk stress kunde återhämta sig snabbare genom att vistas i

grönområden och vid utförande av trädgårdsarbete (Grahn 2005:247). Den kunskapen användes och utvecklades under kriget som följde under 1900-talet. Det framkom även att kroppslig värk kunde lindras genom helande trädgårdar (Grahn 2005:247).

Det ledde till att användningen av parker och trädgårdar som behandling inom sjukvården ökade. Det kunde både innefatta odlingsterapi och trädgårdsterapi då det snabbare visat sig ge återhämtning från mental trötthet, neurologiska diagnoser, traumatiska skallskador och stroke (Grahn 2005).

I början på 1900-talet skedde ett skifte i takt med att sjukhusen flyttade in till städerna (Grahn 2009). Att arbeta i trädgård med odling är en aktivitet som både gynnar den psykiska och mentala hälsan är väldokumenterat (Grahn 2005). Trots det är inte rehabiliteringsträdgårdar en vanlig behandlingsform på dagens sjukhus.

Principer inom miljöpsykologi

Miljöpsykologiska principer kan ge vägledning till att gestalta en plats som erbjuder god återhämtningsförmåga. För att en miljö ska kunna erbjuda återhämtning är det viktigt att flera miljöpsykologiska principer uppfylls. Det ger, till exempel, ingen effekt att komma bort från den plats som människan vanligtvis vistas på om den andra platsen inte är uppskattad (Kaplan et al. 1998).

De illustrerade ikonerna återkommer när programmet för parkområdet presenteras och i diskussionen.



Att komma bort

För att återhämta sig från mental trötthet är det positivt att komma bort från platsen där den mentala tröttheten uppkom. Exempel är att komma bort från vardagsmiljön eller beskåda ett grönområde genom ett fönster för att drömma sig bort (Kaplan et al. 1998).

Trygg plats

Att befinna sig på en omgärdad och trygg plats som går att knyta an till och som upplevs som sin egen ökar chansen till återhämtning. Det kan vara en trädgård eller koja som kan upplevas som ett eget revir där sinnliga upplevelser kan uppstå. (Grahm 2005) Genom att hitta en sådan plats går det att släppa sina inre tankar och fokusera på att finna ro och tystnad. Inga ljud från buller och störande människor ska finnas utan endast harmoniska ljud uppkomna från djur och natur (Grahm 2005).

Personligt rum

Människor uppskattar att befinna sig på en plats där det går att få uppleven om att befinna sig i ett eget personligt rum. I det personliga rummet är det en fördel om det går att se andra utan att själv bli sedd. Vetskapen att det är möjligt att hålla koll på omgivningen runt omkring sig medan det går att njuta av att vara ensam eller tillsammans med sitt sällskap skapar känslan av trygghet (Sorte 2005:233). Det kan bekräftas med Jay Appletons teori *Prospect and*

refuge som innebär att människan uppskattar miljöer som evolutionärt har bidragit till överlevnad (Appleton 1975).

En annan värld

Att få känslan av att ”komma in i en annan värld” är ett annat exempel på att komma bort (Grahm 2005). Den känslan kan upplevas på en sammanhållen och enhetlig plats eller en plats som uppfattas som en fantasivärld. Det kan vara en plats med naturelement som upplevs som förtrollande och som ger människan en möjlighet att upptäcka något som helt avviker från stenstadens miljöer (Sorte 2005:237).

Bullernivåns påverkan

När det gäller buller i rekreativmiljöer visar forskning att ljud som inte härstammar från naturen stör upplevelsen och motverkar återhämtning (Hygge 2005).



Varierade siktlinjer & rumsbildningar

Genom en mångfald av öppna och slutna rum är det möjligt att skapa behagliga och utmanande upplevelser av rumslig dynamik (Sorte 2005:233). Långa siktlinjer och god utsikt över gröna öppna ytor, till exempel ängs- och åkermark, ger en bra överblick över vad som händer runt omkring vilket skapar trygghet (Grahm 2005; Kaplan et al. 1998; Appleton 1975).

Varierande siktlinjer och rumsbildningar skapar en spännande parkmiljö med otydliga gränser som gör att det blir svårare att få en uppfattning om storleken på parken. Det upplevs som spännande och bjuder in till utforskning. Genom att gestalta platsen väl med växtlighet blir det inte uppenbart var området slutar (Kaplan et al. 1998). Det kan få rummet att upplevas som större.



Artrikedom & komplexitet

På en plats med stor artrikedom finns en mångfald av olika djur- och växtarter. Det avser allt från svampar, bär, stenar, vatten och blommor till fjärilar, fåglar och insekter. (Grahm 2005). Genom att tillfredsställa alla sinnen med doft, syn, känsel och smak bidrar det till en känsla av att människan är en del av naturen (Grahm 2005:249).

Platser med naturliga element, till exempel träd, växter och vatten, kan bidra till lugn och snabbare återhämtning vilket tyder på att parkbesök är en viktig del för människors avkoppling (Sorte 2005:229; Grahm 2005).

Varierande växtval

Genom ett varierat växtval är det möjligt att skapa planteringar med olika karaktärer och färgsättningar. Växtligheten kan skapa kontraster mellan ett kraftfullt uttryck samtidigt som det ges plats åt det skira och ömtåliga (Sorte 2005:234). En vild och otämjd växtlighet som tillåts ta över förmedlar naturens kraft, i kontrast till stadens tillrättalagda parker. En sådan miljö kan ha inslag av stenblock täckta av mossor och spännande stigar som förmedlar en känsla av en sagovärld (Grahm 2005). Det är samtidigt viktigt att skapa ett dynamiskt spel mellan ordnad och vildvuxen växtlighet för att besökaren ska kunna välja typ av intryck att utsättas för beroende på sinnesstämning (Grahm 2005).

Färger

Det finns studier som visar att färgvalet kan påverka människors mentala hälsa och upplevelsen av omgivningen. I inomhusmiljön har det visat sig att färger som gult, rött och orange kan bidra till stress medan neutrala och naturliga färger som grönt, blått och beige signalerar lugn och ro (Küller 2009).

Forskning om utemiljön visar att resultatet är annorlunda (Thorpert 2019). När utemiljön gestaltas är det viktigt att ta hänsyn till de omgivande färgerna både på omkringliggande vegetation, på bebyggelse och på andra

byggda element. Beroende på om färgsättningen har en ljus-mörk eller kall-varm komplementär färg påverkas den upplevda behagligheten (Thorpert 2019). På platser där det främsta designelementet är vegetation är det kontrasten mellan det ljusa och mörka som är mest framhäande (Thorpert 2019). Beroende på vilken artsammansättning planteringen har samt beroende på årstid upplevs den olika. En färg som har en tydlig kontrastfärg till omgivningen har visats sig ge en strakare positiv upplevelse i utemiljön. När färgerna som kompletterar omgivningen är kall till varma ger det en större behaglighet än när den är ljus till mörk (Thorpert 2019).



Fascination & affektion

Att bli fascinerad av något gör att det är möjligt att koppla bort sina tankar och fokusera på det extraordinära (Kaplan et al. 1998). Vad som gör en fascinerad kan variera mellan en plats, en tanke eller någon speciell händelse. Ofta är det platser och företeelser som återfinns i naturen, till exempel flora och fauna, vattendrag som porlar eller en eld som brinner. Människan stimuleras av att kunna urskilja nutiden och det som varit. Den förändring som sker i landskapet på grund av årstidsskiftningarna påminner om hur tiden går och att naturen åldras tillsammans med människan (Sorte 2005:237).



Sociala mötesplatser

Sociala mötesplatser erbjuder ett dynamiskt samspel mellan människor med olika åldrar, bakgrunder och kulturer. Det kan ge upphov till utmanande och spännande dialoger (Sorte 2005:233). En plats för sociala aktiviteter och möten ger möjlighet till god återhämtning genom att erbjuda samhörighet (Grahn 2005).

Vikten av mötesplatser för äldre

De sociala mötena är viktiga för alla människor. En god gestaltad plats ökar chanserna att äldre vistas utomhus vilket har många fördelar.

Både kvinnor och mäns medellivslängd har ökat succesivt under 1900-talet (SCB 2020b). Det bidrar till att människor i högre ålder bor hemma vilket förstärker vikten av tillgången till en bostadsnära utemiljö som erbjuder aktiviteter för alla åldrar.

För äldre personer är det viktigt att fortsätta att vistas utomhus i dagsljus och delta i anpassad fysisk aktivitet. Det kan motverka att kroppen tappar muskler och får försämrad rörelseförmåga (Küller 2005c:104). En annan risk för äldre är isolering vilket ökar med åldern (Küller 2005c:107). Det kan motverkas genom att skapa sociala mötesplatser där olika åldrar kan mötas.

Vikten av mötesplatser för barn

Utemiljön är för barn en viktig plats för deras utveckling. Den närmiljö som barn har tillgång till påverkar deras utvecklingspotential när det gäller motoriska, emotionella, sociala och kognitiva färdigheter (Björklid 2005:142). Barn kan genom sociala sammanhang där både barn och vuxna möts utvecklas genom att de får ett bredare perspektiv och större förståelse för andra och deras situation (Björklid 2005:143).



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan förebygga stressrelaterad ohälsa (Fleshner 2005). En förutsättning är att träningen är på en anpassad nivå för den psykiska och fysiska konditionen hos individen som utför aktiviteten (Fleshner 2005). Allt för intensiv träning kan ha motsatt effekt och istället bidra till stressrelaterad ohälsa. Det är därför viktigt att erbjuda möjlighet till fysisk aktivitet av olika intensitet. Det kan handla om allt från sociala aktiviteter, trädgårdsarbete eller mer krävande träning (Börjesson 2010).

Fysisk aktivitet och utmanande lek för barn

Det är viktigt för barn att ha tillgång till utemiljöer där de kan utmanas med fysisk aktivitet och där de kan öva sina färdigheter i motorik och balans. De behöver också utsättas för situationer som kan ge stresspåslag eftersom de då utvecklar sin förmåga att handskas med svåra och utmanande situationer (Björklid 2005:148).

Hur platsen är planerad påverkar barnens rörelsefrihet. Om ett område är trafikseparerat ökar chanserna att barnen får upptäcka sitt närområde på ett friare sätt, det bjuder in till mer lek och rörelse. Forskning visar att rörelsefriheten minskar allt mer och att föräldrar vakar över sina barn oftare och allt högre upp i åldrarna (Björklid 2005:144).



Ljus & belysning

Ljus har en stor psykologisk inverkan. Ljus påverkar till exempel vår dygnsrytm och den biologiska klockan (Küller 2005b:89).

I Mellansverige är dygns- och årsvariationen stor. På vintern är dagarna korta och solen står lågt vilket leder till att många får ljusbrist och blir vintertrötta. Forskning visar på att kroppens produktion av aktivitetshormon kortison minskar i samband med att dagens längd blir kortare (Küller 2005b:89–91). Det bidrar till att många människor blir trötta och nedstämda under delar av vinterhalvåret.

Vikten av belysning

En park med god belysning bjuder in till att användas året om och under större delen av dygnet. Det kan även bidra till ökad trygghet då det underlättar överblickbarheten. Belysning kan fungera som ett hjälpmedel för att orientera sig i parken genom att belysa gångar och entréer.

Färg på ljuset

Färgtemperaturer anges i Kelvin (K). I kallare klimat som Sverige rekommenderas ett varmvitt ljus på ungefär 3300 K (Knez 2005:75).



Kompatibilitet

På en plats som är kompatibel med de förväntningar som finns på miljön är det lättare att återhämta sig från mental trötthet (Kaplan et al. 1998). Naturen erbjuder många sysslor som människan finner lust i. Det är viktigt att ha i åtanke att en aktivitet eller plats inte ger mental återhämtning om den inte motsvarar brukarens förväntningar (Kaplan et al. 1998).

Sammanfattning av miljöpsykologi

Det finns många olika faktorer som bidrar till återhämtning. Det är viktigt att aktiviteten eller platsen uppfyller besökarens förväntningar för att det ska uppfattas som återhämtande. Ett rikt urval av olika aktiviteter ökar chanserna att alla hittar något som motsvarar deras förväntningar och passar besökarens sinnesstämning. En variation av platser som skiftar mellan att vara vildvuxna eller ordnade samt sociala eller mer avskilda antas leda till att de flesta hittar en plats för återhämtning som är kompatibel med deras sinneskänslan. Uppfylls förväntningarna kan det leda till en känsla av tillfredsställelse. Saknas förväntningar är det positivt att ha tillgång till en miljö som inte är programmerad och som bjuder in till lugn.

Växtlighet

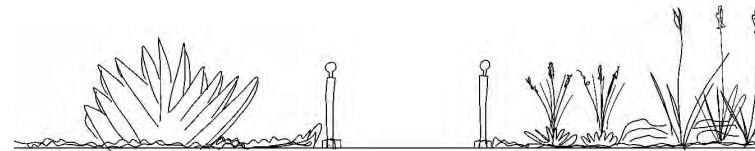
En tydligt markerad entré skapar en välkomnande park. Många passerar entrén vilket gör att det är vid extra stor vikt att den har en god utformning för att ge en positiv upplevelse och ett gott första intryck av parken (Robinson & Wu 2016:99). Genom en tydlig entré kan parken upplevas tryggare då obehöriga upplever en starkare territorialitet (Ceccato 2016). Genom att arbeta med symmetrisk vegetation läggs ytterligare fokus på entrén in till parken (Robinson & Wu. 2016:140). Vidare kan en symmetrisk plantering vid entrén upplevas som balanserad och därmed fungera som en kontrast till de organiska formerna som möjligen erbjuds inne i parken (Robinson & Wu 2016:137)

En plantering kan balanseras genom att ha färre starkare och kraftigare former på ena sidan och flera skira växter på andra (Robinson & Wu 2016:137). Det kan väga upp varandra och skapa en harmonisk plantering. Kontrasterna mellan det svaga och starka påminner om vikten av samspel (Sorte 2005:234).

Växtvalen i en plantering kan göras efter karaktär, färgtema eller med hänsyn till platsens historiska arv (Robinson & Wu 2016:146). Exempelvis är det möjligt att utgå från ett visst färgtema genom att välja en framhävande färg som blandas med intilliggande nära nyanser och neutralare färger (Robinson & Wu 2016:148). Andra alternativ är att möjligen fokusera på växtlighet som bidrar till biologisk mångfald eller att enbart inkludera ätbara växter i planteringen.



Figur 11. Skiss på en symmetrisk plantering.



Figur 12. Skiss på en plantering som har kraftigare former på höger sida och flera skira växter till vänster.



Figur 13b. Skiss på en platering där urvalet av perenner har gjorts efter färg.



Permakultur

Permakultur är en ekologiskt hållbar odlingsmetod. Målet med permakultur är att ta tillvara på avfall, vatten och solljus. Att värna om energianvändandet samt spara på naturens tillgångar och skapa en hög biodiversitet ingår även bland målen inom permakultur (Holmgren 2007; Hathaway 2015). Det finns tre stycken nyckelprinciper inom permakulttur. Dessa är: omsorg om jorden, omsorg om människan och rättvis fördelning. (Hathaway 2015).



Figur 13a. De tre nyckelprinciper som finns inom permakulturen.

Genom att odla på ett yteffektivt sätt kan en större yta av jorden stå orörd. Människor kan genom att effektivisera odlingen få en hållbar odlingsmiljö där det slitsamma fysiska arbetet minimeras (Hathaway 2015).

Kunskapen om att jordens tillgångar ska räcka till alla och att vi inte ska leva utöver jordens resurser är en viktig del i permakulturen (Holmgren 2007). Det är viktigt att ta tillvara på och lagra naturens resurser när det möjliggörs för att kunna använda resurserna under dagar då det är en bristvara. Exempel på det är att lagra vatten och ha det tillgängligt till perioder med torka. Ytterligare ett exempel är att solens strålar nyttjas längre genom användandet av ett växthus. Ett växthus kan förlänga odlingssäsongen genom att ta till vara på energin som gynnar växtligheten. (Whitefield & Velandar Vretare 2010).



PLATSANALYS

Resta gårds historia • Gåturer • Restas plats i landskapet • Platsen idag
Rumslig analys • Övergripande strategi för utveckling av Resta gård
Program för parkområdet

Resta gårds historia

Resta gård har en dokumenterad ägarlängd sedan 1296, gården har däremot varit bebodd långt innan dess (Ulväng 2009). Det finns flera fornlämningar runt gården, bland annat gravfält, hägn och en begravningsplats efter koleraepidemin (Riksantikvarieämbetet u.å.; Ulväng 2009).

Klostret

En av de mest spektakulära fornlämningarna är ett hus byggt av natursten och med ett tak av tegel. Enligt Riksantikvarietetet (u.å.) ska husets ha kallats Klostret av "de gamla". I övrigt är informationen om byggnaden begränsad och det finns ingen bekräftad information om vad huset har använts till. Riksantikvarietetet (u.å.) menar att huset i början av 1900-talet ska ha varit bebott. Sägen säger att det är ett kloster med en underjordisk gång över gården till ett gravfält. Göran Ulväng, författare till boken *Herrgårdarnas Historia* (2009) menar att det egentligen bara är en ekonomibyggnad. Genom att granska gårdens ägarlängd går det att se att Resta gård ägdes av Uppsala domkyrka mellan år 1316 och 1344 (Ulväng 2009). Det betyder att det inte är omöjligt att det faktiskt har använts som ett kloster. På Klostret finns en mindre utbyggnad gjord av tegel som förr användes som tvättstuga. Idag (2020) är utbyggnaden en självbemannad gårdsbutik tillgänglig dygnet runt.

Säteri

Från 1658 var Resta gård ett säteri (Ulväng 2009). En säterigård var en lantbruksfastighet som ägdes och beboddes av en frälseman, det vill säga en riddare som i ersättning för vapentjänst var skattebefriad.

År 1683 skedde en reduktion som resulterade i att staten tog tillbaka gården, för att ett år senare återlämna den till tidigare ägare. Efter återlämnandet av gården byggdes den stora huvudbyggnaden. Byggnaden brann senare upp år 1769 (Ulväng 2009). Idag är det en av flyglarna som är huvudbyggnaden på gården (Ulväng 2009).



Figur 14. Äldre fotografi på Klostret sett från öst. Bilden tros vara taget runt år 1900. (Upplandsmuseets arkiv, fotograf och årtal okänt)



Figur 15. Äldre fotografi på Klostret sett från norr. Bilden tros vara taget runt år 1900. (Upplandsmuseets arkiv, fotograf och årtal okänt)

Historiska kartor

Genom att granska historiska kartor går det att följa hur gården har förändrats över tid till vad den är idag.

1700-tal

Den tidigaste kartan från 1742 (Arealavmätning© Lantmäterimyndighetens arkiv 1742) är svårtydd. Det som går att avläsa är att det fanns betydligt fler hus på båda sidorna av Lillån som inte kan ses på någon senare daterad karta.

Tiden före första världskriget

På kartan från år 1914 (Laga skifte©Lantmäteristyrelsens arkiv 1914) går det att avläsa att en stor del av arealen är åker och beten, resterande är skog.

Enligt Ulväng (2009) var Resta gård ett modernt jordbruk år 1906. Det tros det ha funnits fler än 60 stycken kor vilket tyder på att Resta var en utvecklad gård med maskiner (Ulväng 2009). 1910 valde ägarna att stycka marken till mindre tomter. Endast ett fåtal av tomterna såldes av vilket innebar att ägandet av marken förblev näst intill oförändrad (Ulväng 2009).

1900-talet

Kartorna från 1914 (Laga skifte©Lantmäteristyrelsens arkiv1914), 1951 (Ekonomisk karta© Lantmäteriet 1951) och 1981 (Ekonomisk karta © Lantmäteriet 1981) visar de förändringar som har skett under 1900-talet. Hur åkern har varit indelad har varierat genom åren vilket kan förklaras av det Laga skifte som skett. Det går att se att Lillån samt fördämningarna strax innan dammen vid kvarnbyggnaden där sågen var placerad har minskat i storlek. Det kan förklaras av att sågen inte har varit i drift sedan 1963. Det har därav inte funnits något behov av en vattenreservoar vilket har lett till att vegetationen har tagit över.

Någon gång mellan 1975 och 1981 ändrades dragningen av den stora vägen som går förbi gården. Tidigare fanns en skarp 90 graders vinkel på vägen vid

gårdsplan. Flyttningen av vägen har lett till att entrén till gården har ändrats samt att uppdelningen av åkern i det berörda området har påverkats.

Någon gång efter 1980 byggdes en maskinhall i plåt intill stallet. Bredvid maskinhallen finns numera även en paddock.

2000-talet

Under 2015 tillkom fyra nya byggnader och ytterligare två hus byggdes år 2017. I de nyare husen vid gårdsplan finns det bland annat ett mejeri, sköljrum för köksväxter och ett produktionskök där råvaror förädlas. I de två hus som ligger uppe på gården mot skogsmynningen finns två hotellrum, personalutrymmen, verkstad och bostadslägenheter. I framtiden finns det planer på att återuppföra huvudbyggnaden på den plats den tidigare stått innan branden.

Parkområdet och de historiska kartorna

Genom att granska ekonomiska kartan från 1951 (Ekonomisk karta©Lantmäteriet 1951), flygfotot från 1960 (Flygfoto©Lantmäteriet 1960) samt flygfotot från 1975 (Flygfoto©Lantmäteriet 1975) och jämföra med nutid går det att få en djupare förståelse för vad som har skett över tiden inom parkområdet på en mer detaljerad nivå.

En av skillnaderna är att gårdsplanen var grästäckt och ytan runt Klostret var större till skillnad från nu. Det



Figur 16. Karta över Resta gård från 1914. (Laga skifte©Lantmäteristyrelsens arkiv, 1914)

går att tyda en skuggning på gräsytan intill Klostret som skulle kunna vara träd. Dessa skuggningar går att se på flygfotot från 1960 och 1975 (Flygfoto©Lantmäteriet 1960; Flygfoto©Lantmäteriet 1975). Idag finns det inte några träd på platsen.

En tydlig gång från gårdsplanen plan upp mot flyglarna, varav en är huvudbyggnaden på gården, går att se på kartan från 1951 (Ekonomisk karta©Lantmäteriet 1951) och flygfotot från 1960 (Flygfoto©Lantmäteriet 1960). Denna gångväg finns inte kvar på flygfotot från 1975 (Flygfoto©Lantmäteriet 1975).

Längst med vägen på den västra sidan syns något som kan antas vara den granhäck som finns idag. Granhäcken på båda de äldre flygfotografierna sträcker sig ända upp till flygeln till skillnad från idag då den slutar vid paddocken.

Mellan flyglarna finns det en gräs- och planteringsyta som har en mindre och samlad form än vad den har idag.

Det går att se ett kvadratisk symmetriskt formspråk i parken och hur parken är uppbyggd med olika nivåer med byggnaderna på höjden.

Historiska lämningar i parkområdet idag

I parken finns det stentrappor och murar av sten. Stenen i den övre trappan är gamla kvarnstenar som användes på gården när de malde spannmål med hjälp av vattenenergin från Lillån. De befintliga stenmurarna fungerar som stödmur för höjdskillnaderna i parken. Stenmurarna har



Figur 17. Karta över Resta gård från 1951. På denna karta är det möjligt att se parkområdets struktur. (Ekonomisk karta© Lantmäteriet, 1951)

mosspåväxt och hålrum som gör dem viktiga för den biologiska mångfalden. Intill den ena stenmuren växer en häck av syren som skärmar av i parken.

I parkområdet finns en äldre syrenberså som är igenväxt. Det gör att den inte går att nyttja. Inne i bersån finns ett stenbord som är gjort av en gammal kvarnsten, precis som den tidigare nämnda trappan. Ett liknande kvarnstensbord finns liggande på en av gräsyrtorna i parken. Trappan och borden som är gjorda av kvarnstenar är viktiga att bevara ur ett kulturhistoriskt perspektiv. Även syrenerna har ett kulturhistoriskt värde och är den växt som är av bevarandevärde på området.



Figur 18. Fotografier på kvarlevor som finns i parkområdet idag.

Sammanfattning från gårdens historia

Den historiska strukturen som bör beaktas i den nya gestaltningen är den symmetriska organisationen. Den långa gångvägen genom parken upp mot flyglarna med trapporna och nivåskillnaderna är en viktig länk till den historiska strukturen. De syrener som finns bevarade i parken bidrar med kulturhistoriskt värde och identitet. För att bevara platsens identitet bör klassiska material som länge använts i gårdsmiljöer väljas. Det finns planer på att återuppföra huvudbyggnaden som brann ner 1769. I omgestaltningen ska det tas i beaktning för att möjliggöra en väl anpassad park både med och utan huvudbyggnaden.



Figur 19. De viktigaste historiska händelser och kvarlevor som finns runt om gården.

Gåturer

Gåturer gjorde det möjligt att få en nyanserad bild av gårdscentrumet. Nedan presenteras en sammanfattning av vad som framkom under gåturerna med landskapsarkitekterna, boende och besökarna.

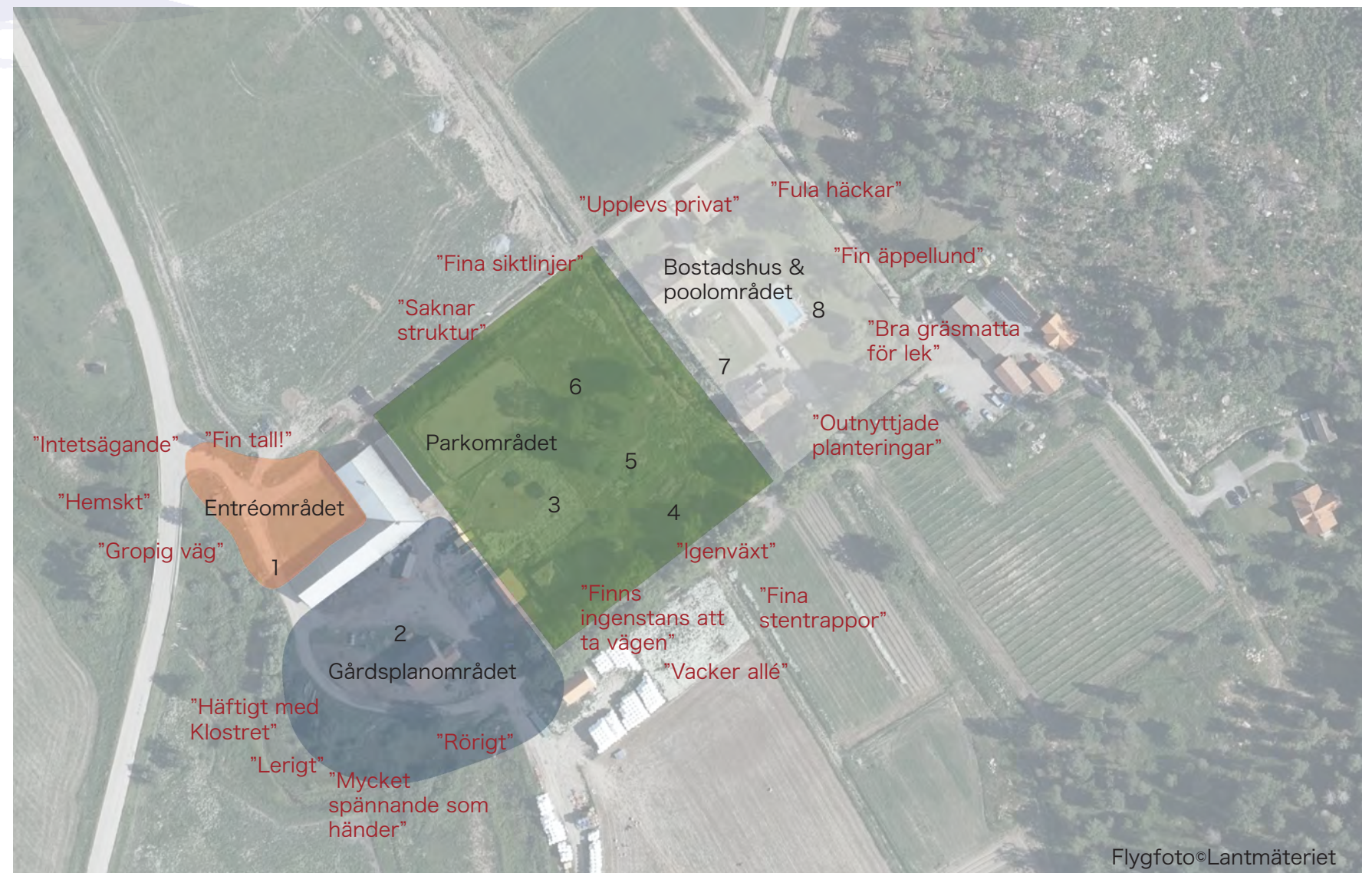
Entréområdet

Deltagarna var överens om att entrén till gården upplevdes som en ödeplats som är intetsägande. De två landskapsarkitekterna som besökte gården för första gången upplevde att det var otydlig vilken väg som leder till gårdsplanen. Två av tre landskapsarkitekter kommenterade en vacker tall som de ansåg markera entrén. Alla deltagare gav som förslag att göra en grönskande välkomnande entré och att ha en informationsskylt med en karta över gården. En deltagare tyckte att det skulle planteras in ett buskage för att dölja elskåpet som finns beläget vid entrén.

Alla uppmärksammade att vägen var mycket gropig och föreslog att åtgärda det. Fyra deltagare tyckte att pelarna är fina vid entrén och uppmärksammade att belysningen är ur funktion.

Gårdsplanområdet

Från gårdsplanen går det att få en överblick över hela gårdscentrumet. Det som alla uppmärksammade på området omkring gårdsplanen var stenhuset, Klostret. De som har en bakgrund inom landskapsarkitektur uttryckte sig med ord som "Fina kvalitéer" medan de boende och anställda tyckte att platsen var "häftig". Alla grupperna som deltog i gåturerna var eniga om att den historiska byggnaden bidrar med fascination. Två av landskapsarkitektstudenterna som inte besökt gården innan uppmärksammade traktorerna på gårdsplan samt höet som välde ut från ladugården som något positivt. Ingen av de boende eller anställda uppmärksammade det som förknippas med gårdens aktivitet. Det tyder på att människor blir vana att vistas i sin hemmiljö och inte lägger märket till kvaliteter som förstagångsbesökare uppmärksammar.



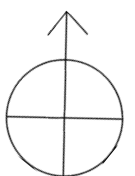
Figur 20. Karta med de områden och stoppunkter som finns under gåturerna och ett urval av citat från deltagarnas svar. Siffrorna refererar till de stoppunkter som fanns under gåturerna.



Figur 21. Deltagare på gåturen med landskapsarkitektstudenter.

0 60 120 180 m

1:2000/A3
Stoppunkter -Gåturer



Parkområdet

I parkområdet upplevde alla deltagare att det saknades funktion och anledning till att stanna upp i parken. Flera upplevde att det inte fanns tydliga gångvägar genom parkområdet vilket gör det svårt att röra sig mellan parkens olika områden. Alla landskapsarkitektstudenter och två av de anställda uppmärksammade de långa siktlinjerna som finns över åkern och beteshagarna. De beskrev att siktlinjerna blev bättre högre upp i parken.

Ett förslag som inkom för att förbättra parkområdet var att skapa fler platser som har en funktion. Exempel på aktiviteter de ville ha i parken var plats för boule, lek och odling. Att jobba med rumsbildande element och knyta samman parken med tydliga gångvägar inkom också som förslag. Genom fler gångvägar skulle parken bli mer tillgänglig för besökare.

Bostadshus och poolområdet

En nivåskillnad upp från parkområdet ligger gårdens två flyglar, varav en är huvudbyggnaden på gården. Landskapsarkitektstudenterna upplevde att området var mer privata än de andra delarna av gårdscentrumet. Ingen av de boende eller anställda kommenterade att området upplevdes privat. I planteringarna mellan bostadshusen belyste 7 av 10 deltagare att det saknas blomplanteringar. Det gör att platsen upplevs som kal och ovårdad. För området kring poolen föreslog två personer att det borde byggas en spalje för att öka rumsbildningen.

Sammanfattning av gåturerna

Entrén in till parken ger inte ett positivt första intryck utan har flera brister. På gårdplanen är det stenhuset, Klostret, som människor lägger märket till först. En brist som identifierades var att det är möjligt att få en överblick över hela området från gårdsplan. Det gör att spänningen att upptäcka gården går förlorad. Generellt för parken tyckte deltagarna att området saknar funktion. Det bidrar till att det är svårt att hitta en anledning till att röra sig och stanna upp i parken. Avsaknaden av sittplatser i parken gör att det inte är möjligt att sätta sig och njuta av grönskan eller de långa siktlinjer som finns. Bristen på gångvägar gör att området saknar ett tydligt rörelsemönster. Deltagarna valde olika vägar för att ta sig fram mellan punkterna vilket bekräftar att det inte finns något tydligt rörelsemönster.

Restas plats i landskapet

Landskapsbeskrivning

Resta gård ligger omgivet av åkermark med en skogsridå på alla höjder. Det finns större åkerholmar som delar upp landskapsrummet. Landskapet omkring gårdscentum är relativt öppet och kuperat.

Enligt artdatabanken (Artportalen u.å.) finns det inte några rödlistade arter som har observerats inom området att ta hänsyn till när gestaltningen för parkområdet utvecklas. Trots saknaden av rödlistade arter kan den biologiska mångfalden stärkas genom att skapa platser som gynnar solitärbin och andra pollinerade insekter.

Trädinventering

Inom parkområdet finns tre stora lönnträd varav två är välmående och bör bevaras. Det finns även en vacker en och två äppelträd som i högsta möjliga mån även dem bör bevaras. De syrenbuskar som tidigare nämnts är viktiga ur ett kulturhistoriskt perspektiv samt för att de bidrar med goda kvalitéer till platsen. Det finns mycket sly som bör gallras eller tas ner. Granraden intill paddocken är i dåligt skick och bör ersättas med ny växtlighet.

På gården finns en allé med olika sorters träd som har ett högt bevarandevärde. Allén förstärker gårdens struktur och en plan för hur den ska bevaras borde upprättas. Det saknas växter i olika höjder vilket gör att växtligheten fungerar dåligt som vindskydd.

Vid gårdsplan finns källvatten som leds ner från skogen på höjden. Det vattnet går att ta till vara på i de delar av parken som ligger på samma höjd som gårdsplanen.

Jordart

På jordartskartan är det möjligt att avläsa att gården och omgivningen omkring ligger på glaciallera. Det betyder att det finns goda möjligheter till odling även inom parkområdet. Runt Lillån finns det svämsediment. Det tyder på att ån har en tendens att svämma över vid högvatten. På höjden vid skogsområdet finns det en blandning mellan storblockig morän och urberg. (Jordartskarta©SGU)



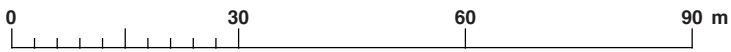
Figur 23a. Allén som sträcker sig längst med parkområdet.

Befintliga träd på platsen

- T1- Tilia cordata, skogslind
- T2- Acer platanoides, skogslönn
- T3- Aesculus hippocastanum, hästkastanj
- T4- Quercus robur, skogsek
- T5- Fraxinus excelsior, ask
- T6- Crataegus x mordenensis, pärlhagtorn
- T7- Betula pendula, vårtbjörk
- T8- Malus domestica, äpple
- T9- Pyrus communis, päron
- T10- Prunus padus, hägg
- T11- Populus balsamifera, jämtlandspoppel
- T12- Syringa x chinensis, parksyren
- T13- Picea abies, gran
- T14- Pinus sylvestris, tall
- T15- Alnus glutinosa, klibbal

Färg på träd
Grönt -Välmående
Gult -Dåligt skick
Rött -Dött

Figur 23b. Plan över gårdscentrumets befintliga situation med trädinventering, vanligaste vindriktning, bästa sollägen och högst bullernivå.



Platsen idag

Vid entrén till gården finns en vacker tall som markerar ingången samt två pelare med belysning. Efter entrén finns en mindre gräsmatta som saknar funktion. På gräsmattan är juvenila äppelträd planterade varav hälften är döda. Vägen och gårdsplanen har flera stora hål och är mycket lerig under regniga perioder.

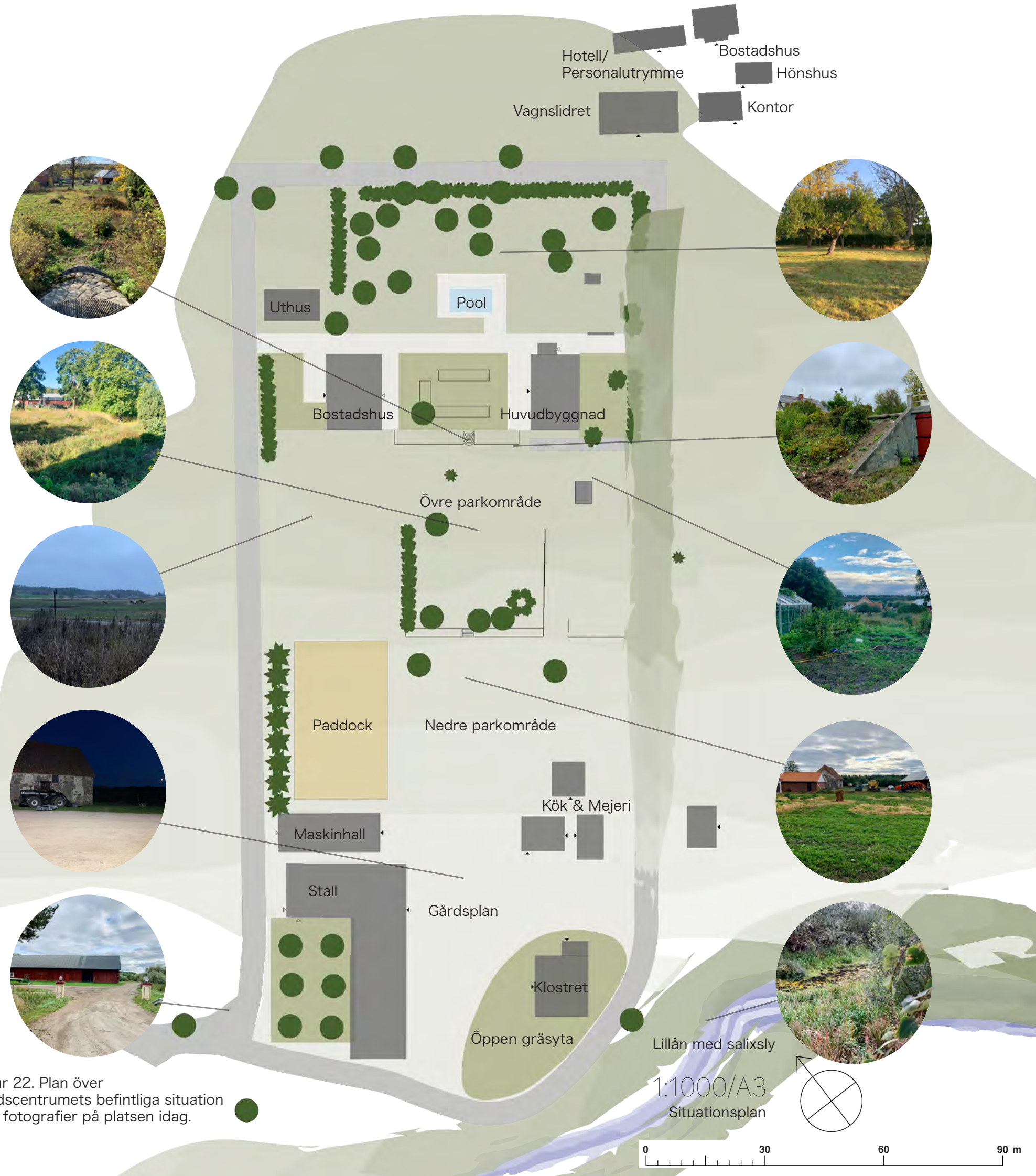
Lillån är igenväxt med salixsly vilket gör att ån är svår att upptäcka för besökare. Området kring Klostret fungerar som uppställningsplats för lantbruksmaskiner. Det bidrar till att människor inte har möjlighet att stanna vid Klostret för att njuta av den historiska byggnaden.

Nedre parkområdet är öppet och användes som pumpaodling den senaste växtsäsongen. Innan dess användes området som hage för utegrisar. Bakom husen med kök och mejeri finns en öppen yta med bar jord. Platsen upplevs som mörk på grund av träden i allén och husen som skuggar.

Det övre parkområdet har flera öppna grönytor som är igenväxta och saknar ett jämt underlag efter de markarbeten som har utförts på gården. Det finns en igenväxt syrenberså med ett stenbord av en gammal kvarnsten. Långa siktlinjer ut mot hagar och åkrar är möjligt att se från parken. Det är även möjligt att se gårdsbutiken och den aktivitet som sker där. Ljud från bilvägen kan höras i den västra delen av parken.

Rummen i parken avgränsas av vegetation och höjdskillnaderna. Mellan nedre och övre parkområdet och från övre parkområdet till bostadshusen finns två äldre stentrappor. En trätrappa som finns i parkområdet är helt obrukbar.

Gemensamt för hela området är att området saknar tydliga funktioner och gångvägar. Den enda funktion som finns inom parkområdet är odling med ett växthus och odlingspallkragar. Odlingsområdet är i mycket hög grad igenväxt och det finns ingen tydlig väg in till odlingen vilket gör platsen otillgänglig. Frånvaron av funktion i parken bidrar till att människor känner en saknad av mening till att vistas i parken. Möjlighet att sätta sig ner och njuta av grönskan finns inte på grund av bristen av sittplatser.



Figur 22. Plan över gårdscentrumets befintliga situation och fotografier på platsen idag.

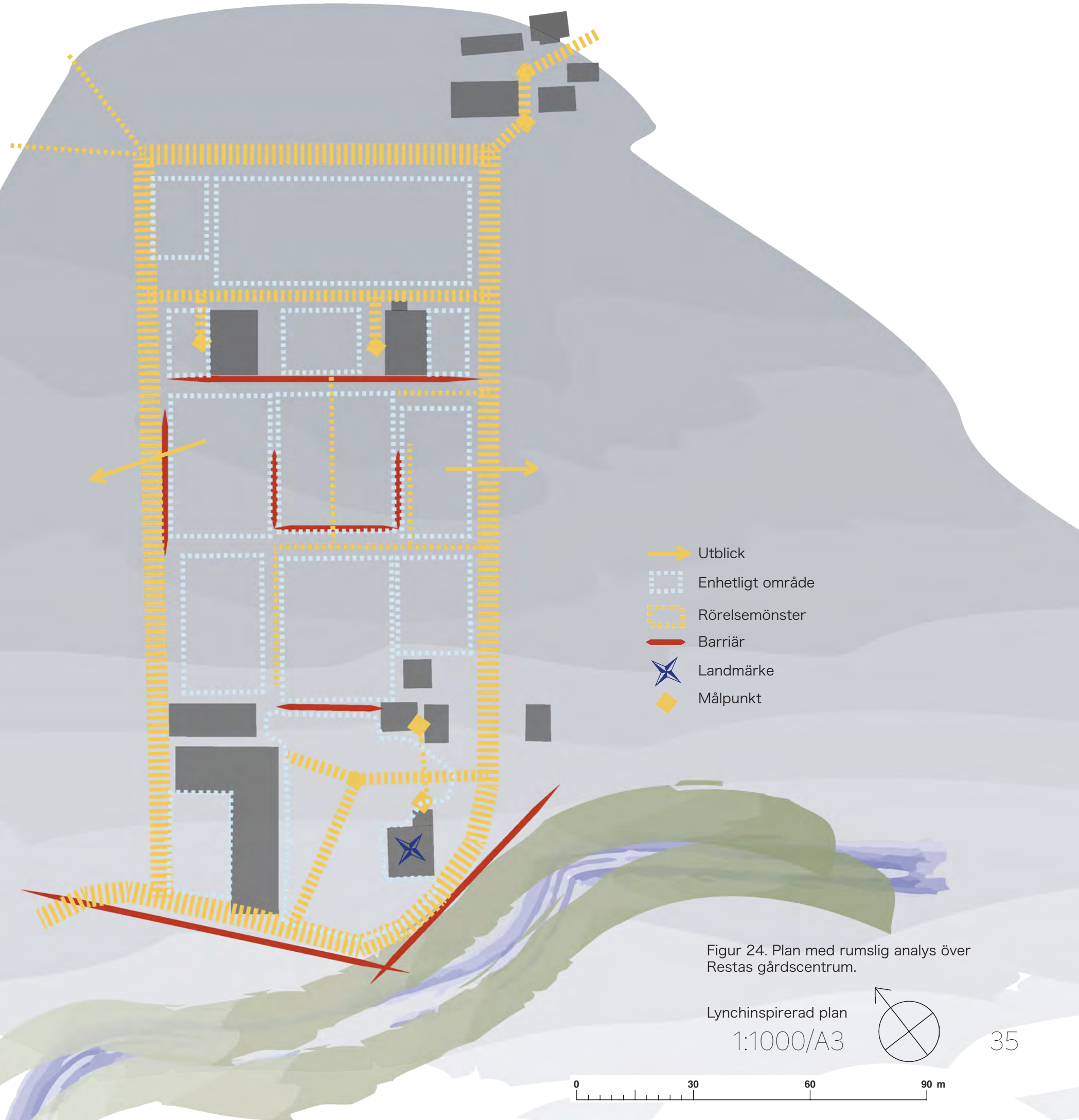
Rumslig analys

Det tydligaste rörelsemönster som finns är vägen som sträcker sig runt gårdscentrum. På den vägen rör sig personbilar, traktorer och gångtrafikanter. Förutom den vägen finns det inget tydligt stråk inom området där mycket människor rör sig.

Parkområdet saknar en tydlig entré som leder människor in. Det bidrar till att besökare kan uppleva det som otydligt om det är tillåtet att vistas inom parkområdet. Inom området finns i dagsläget ingen målpunkt i och med avsaknaden av funktion och innehåll på platsen.

Höjdnivåerna som finns i parken påverkar människors rörelsemönster. De två fungerande trapporna bidrar till att människor kan röra sig mellan de olika höjdnivåerna. Höjdskillnaden kan bidra med barriärer i parken om det inte finns tydliga gångvägar mellan dem. Höjdskillnaderna kan även vara positiva i och med att de bidrar till rumsbildning i parken.

Det landmärke som utmärker sig på gården är det historiska stenhuset, Klostret. Klostret går att se från bilvägen och från de flesta platser runt om på gården. Huset hjälper människor att lokalisera sig och bidrar till områdets identitet.



Övergripande strategi för utveckling av Resta gård

En övergripande strategi för utvecklingen av Resta gård har tagits fram för hela gårdscentrum.

-Skapa en välkomnande entré till gården och ta vara på ytan bakom stallbyggnaden genom att göra plats för besöksparkering.

En välkomnande entré bidrar till att upplevelsen av gården blir mer positiv och känslan av att komma till en ny plats förstärks. Genom en tydlig besöksparkering och en karta över gården bjuds besökare in till att uppleva gården till fots.

-Skapa en tydligare koppling mellan Lillån och gårdscentrumet.

Lillån lyfts fram genom att ta ner salix-sly på sidan mot gården och bevara salixvegetationen på andra sidan ån. Det gör att vegetationen skärmar av mot vägen samtidigt som ån syns tydligare från gården.

-Skapa en social plats vid gräsytan runt Klostret där människor kan samlas.

En tydlig gräns mellan gårdsplanen och gräsytan bidrar till att områdena tydligt separeras. Området upplevs som mer tryggt då området där motorfordon kör avgränsas. Plantering av nya träd samt möjliggöra sittplatser bidrar till att människor bjuds in till att vistas runt Klostret för att uppleva den historiska miljön.

-Förnya parkområdet och göra platsen till en inbjudande restaurativ miljö med olika aktiviteter.

Skapa en restaurativ park som erbjuder en fysisk miljö som kan ge mentalt välbefinnande och återhämtning.

-Skapa privata uteplatser för de boende och göra tydligare rumsbildningar med hjälp av vegetation.

Privata uteplatser för boende ger en yta där de kan vistas utan att störas av gårdsbesökarna. På den privata uteplatsen kan boende själva påverka utemiljön.

-Skapa lek för yngre barn vid området kring äppelträden i nära anslutning till bostaden.

Lekutrustning för yngre barn intill den bostadsnära miljön ökar chanserna att barnen får leka och röra sig.

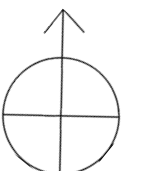


Figur 25. Plan som visar de olika områdesgränser som arbetet förhåller sig till.

0 60 120 180 m

Områdesgräns

1:2000/A3



Program för parkområdet

Vidare kommer gestaltungsprocessen att fokusera på parkområdet. Programmet för parkområdet utgår från principer inom miljöpsykologi och den historiska strukturen.

Miljöpsykologi

-Skapa varierande planteringar som skiljer sig mellan kraftfulla och skira i parken samt är vackra och förändrar uttryck beroende på årstid.

Människor kan bli påmind av att tiden går och att naturen förändras samt åldras tillsammans med åskådarna. Kontrasterna mellan det svaga och starka och hur de kan samspela kan ge värdefulla insikter. En bred artvariation kan ge människan upplevelser med alla sinnen; doft, syn, känsel och smak. Det bidrar till känslan av att människan är en del av naturen. Även andra naturelement kan fascinera människan.



-Skapa möjligheter att sätta sig ner runt om i parken, ensam eller tillsammans med andra.

Sittplatser skapar chans till att finna ro att njuta av grönskan eller sällskapet. Genom att det finns flera olika typer av sittplatser ökar chanserna att alla hittar en plats som passa ens sinnesstämning. Det kan handla om en variation mellan platser där parkbesökaren är en del av den sociala sammankomsten eller möjligheten att följa aktiviteter på avstånd. Sittplatserna kan också variera mellan att de är på en öppen plats med långa siktlinjer eller i ett mindre grönskande rum.



-Skapa en spännande gångväg runt i parken som bidrar till brutna siktlinjer.

Mindre gångvägar ger möjlighet att upptäcka parkmiljön på en väg som inte upplevs lika offentlig. Det ger känslan av att besökaren själv upptäcker miljön som ständigt förändras beroende på tid på dygnet och årstid. Genom att variera mellan olika typer av gångstråk skapas en variation mellan långa och brutna siktlinjer. Det väcker nyfikenhet om vad som kommer vilket gör parken mer intressant.



-Skapa plats för olika typer av aktiviteter som kan bidra med socialt umgänge, fysisk aktivitet eller lugn och ro.

Olika typer av aktiviteter ökar chanserna att alla hittar något som passar ens sinnesstämning och psykiska kraft. Att erbjuda aktiviteter som kräver olika nivåer av fysisk ansträngning gör att fler människor har möjlighet att medverka.



-Förstärka och uppmärksamma besökarna om de historiska kvarlevor som finns på gården.

Det finns många intressanta historiska lämningar på platsen. Genom att uppmärksamma besökarna om dem och förstärka de historiska karaktärerna skapas en större förståelse för platsen vilket gör den mer intressant.



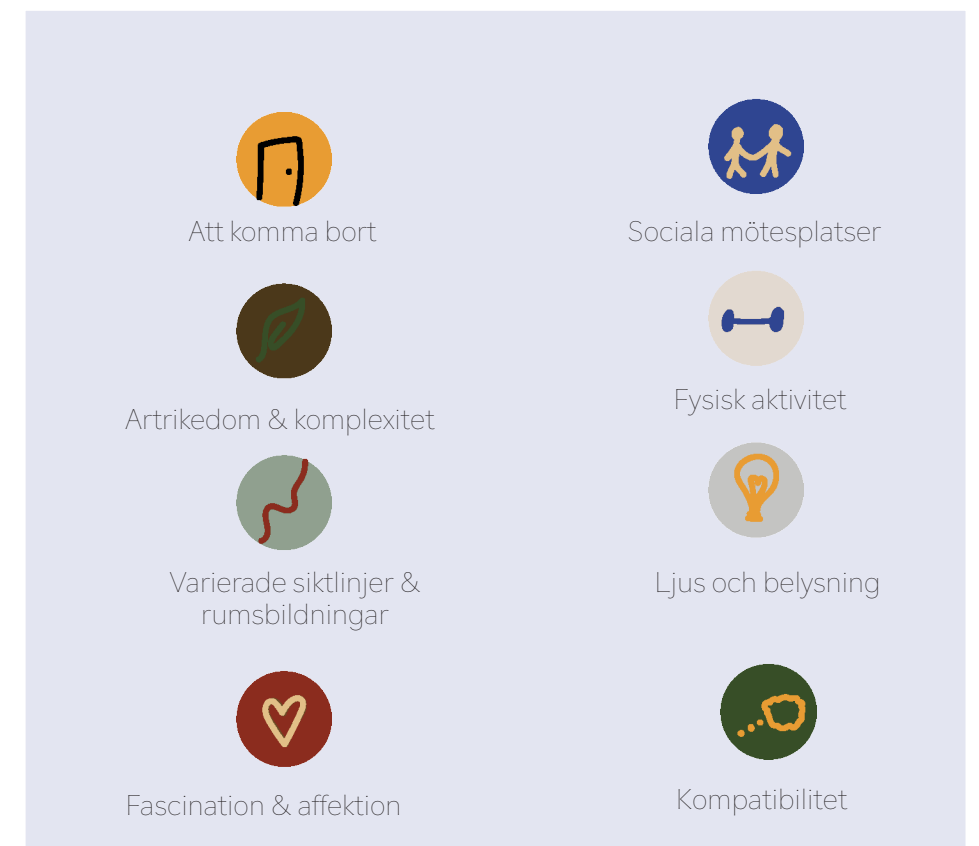
-Skapa plats för odling.

Odling kan ge människan en stark koppling till naturen och bidra till vistelse utomhus, fysisk aktivitet och förståelse för var maten kommer från.



-Belysning i parken som gör platsen tillgänglig under vinterhalvåret och kvällstid.

Belysning gör att parken är tillgänglig och att den upplevs tryggare. Genom att belysa växtligheten och stenmurar förstärks dessa och de får en annan karaktär under dygnets mörka timmar.



Historiska strukturen

-Skapa en lång siktlinje genom parken med en gångväg mellan de befintliga stentrapporna.

En lång siktlinje gör att besökare enkelt kan upptäcka att det är en stor park som de bjuds in till. Samtidigt bibehålls nyfikenheten om vad som finns i parken. Den historiska kartan från 1951, flygfoto från 1960 och de äldre stentrapporna visar att den strukturen fanns tidigare i parken.

-Förstärka höjdskillnaderna mellan parkens olika nivåer.

Den historiska strukturen att ha parken uppdelad i olika nivåer har funnits sedan länge enligt de historiska kartorna. Gårdar ligger ofta placerade på höjden i landskapet och öppnar upp sig med åkrar och betesmarker i dalen, vilket även är fallet på Resta gård. Att förstärka höjdskillnaderna skapar en tydlig rumslig struktur i parken. Stenmurarna förstärker Klostret och bidrar till gårdens identitet.

-Skapa en symmetrisk struktur i den sammanhållna parken.

Återskapa en symmetrisk park med kvadratiska former gör att gården blir mer lik sitt ursprungliga utseende med en välstrukturerad park.



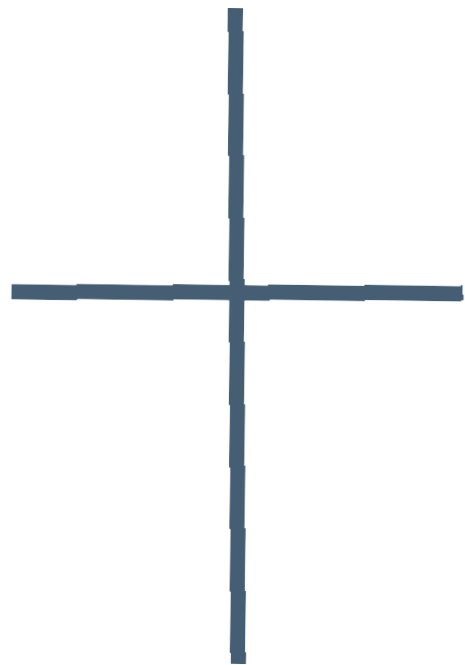


SKISSER MOT GESTALTNINGSFÖRSLAGET

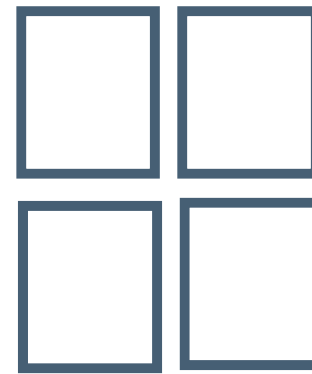
Skissande i stora drag · Skissande i detalj · Skissande i modell

Skissande i stora drag

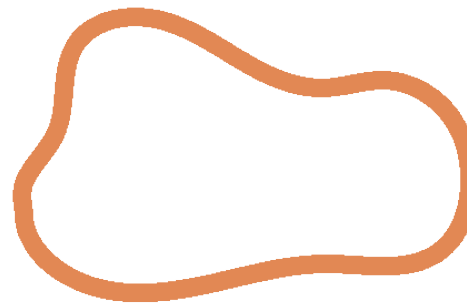
Skissa i stora drag gjorde det möjligt att ta fram parkens grundstruktur. I den stora skalan togs det mest hänsyn till den historiska strukturen som tidigare funnits på gården. Skisserna undersökte hur den historiska strukturen kan appliceras på gårdens utformning som den ser ut idag.



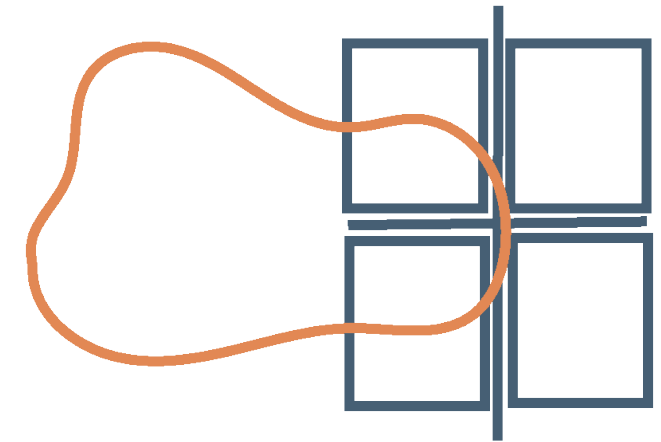
Figur 26. Långa siktlinjer ger en tydlig och rak struktur till parken. Den ger det vägskäl som leder till olika typer av platser i parken.



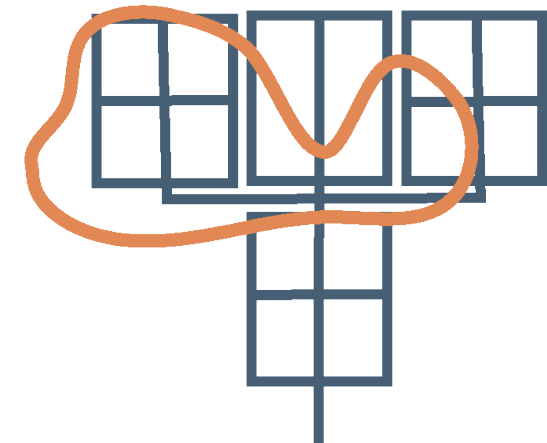
Figur 27. Den kvadratiska strukturen som går att se på de historiska kartorna är typisk för gården samt skapar rumsbildning och symmetri.



Figur 28. Osymmetrisk form som bidrar med varierande siktlinjer och skapar nyfikenhet.



Figur 29. Det symmetriska och osymmetriska formerna möter varandra och skapar former i de olika rummen.



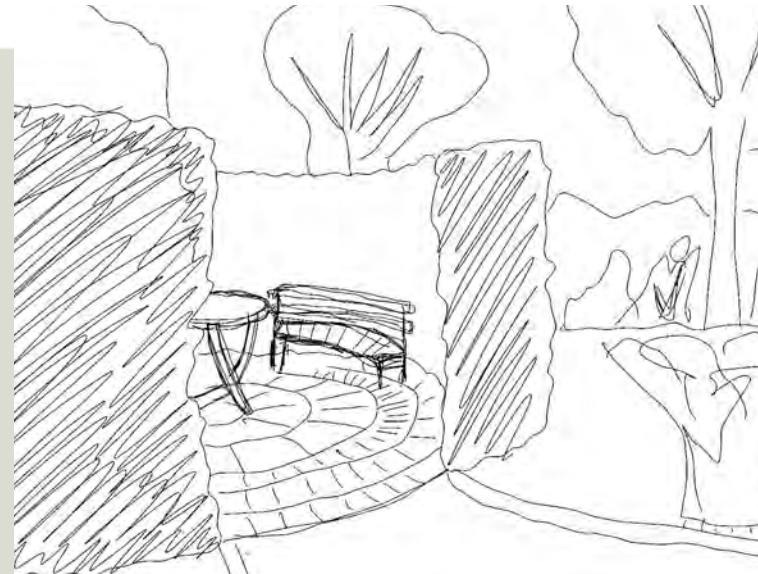
Figur 30. Formen anpassades till hela parken. Det gör att strukturen går att återfinna i alla skalor.

Skissande i detalj

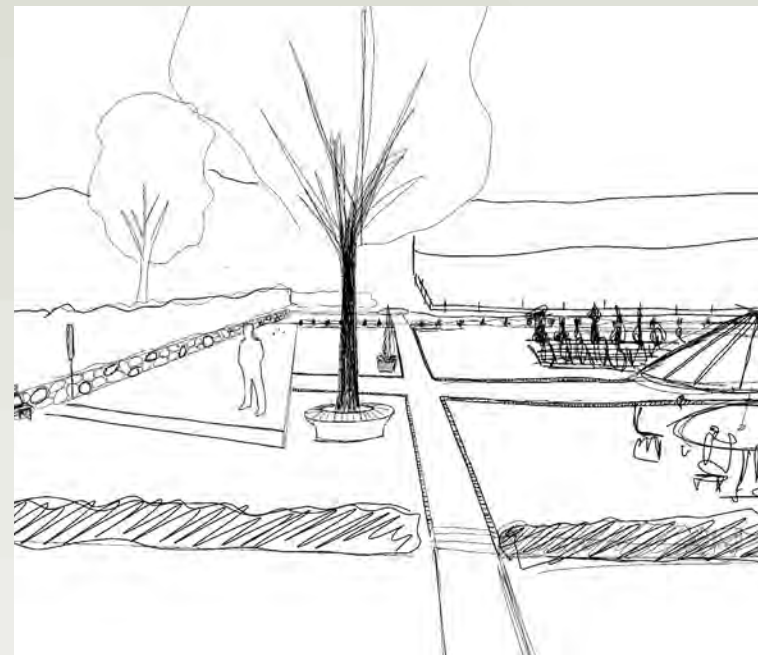
Skissande i detalj gjorde det möjligt att undersöka hur principer inom miljöpsykologi kunde appliceras på parkområdet. Genom tillämpning av kunskapen inom miljöpsykologi var det möjligt att skapa miljöer som kan bidra med god mental återhämtning. I denna skala togs det främst hänsyn till de miljöpsykologiska aspekterna samtidigt som den historiska strukturen som togs fram genom att skissa i större skala togs i beaktning.



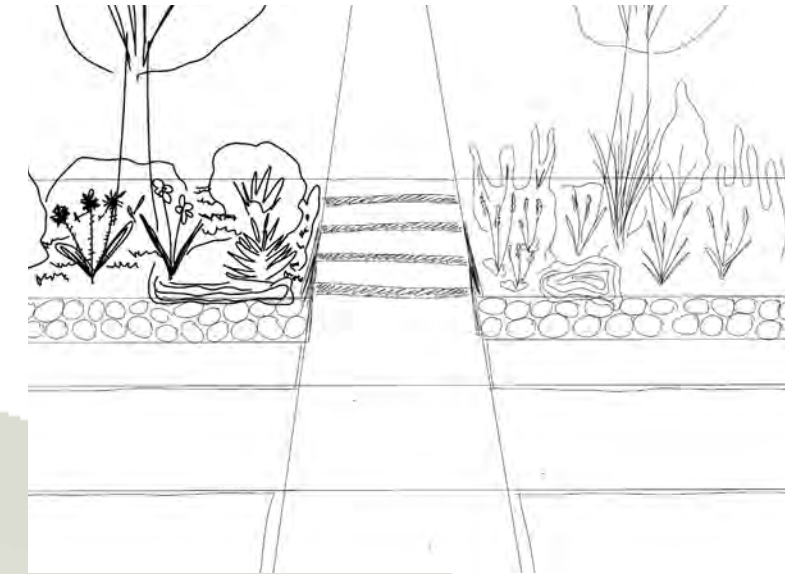
Figur 31. Hinderbanan har ett tak av olika träd med annorlunda och varierande karaktärer. Det skapar ett spännande och aktivt rum som ger utmaning till vuxna och barn.



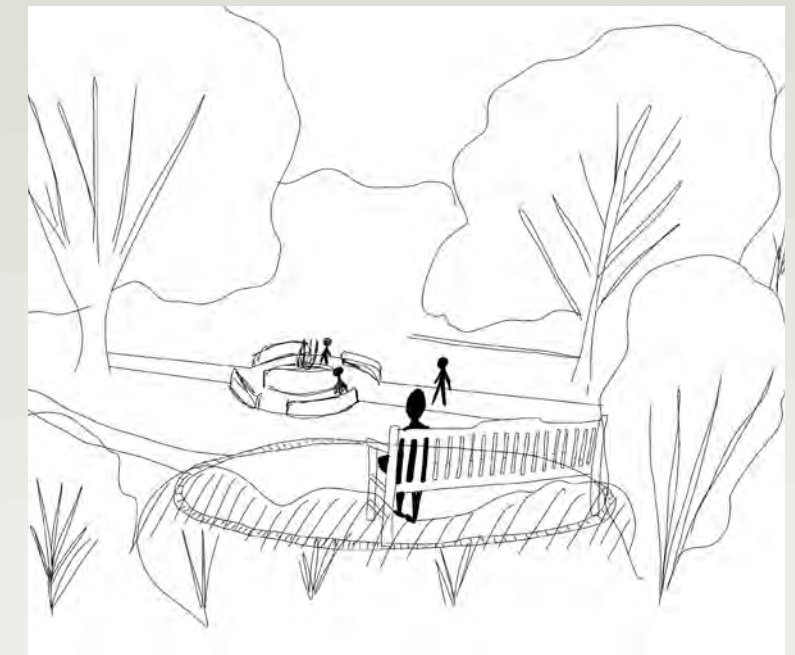
Figur 32. Bersån ger ett intimt grönskande rum där det går att finna lugn för återhämtning och reflektion ensam eller tillsammans med andra.



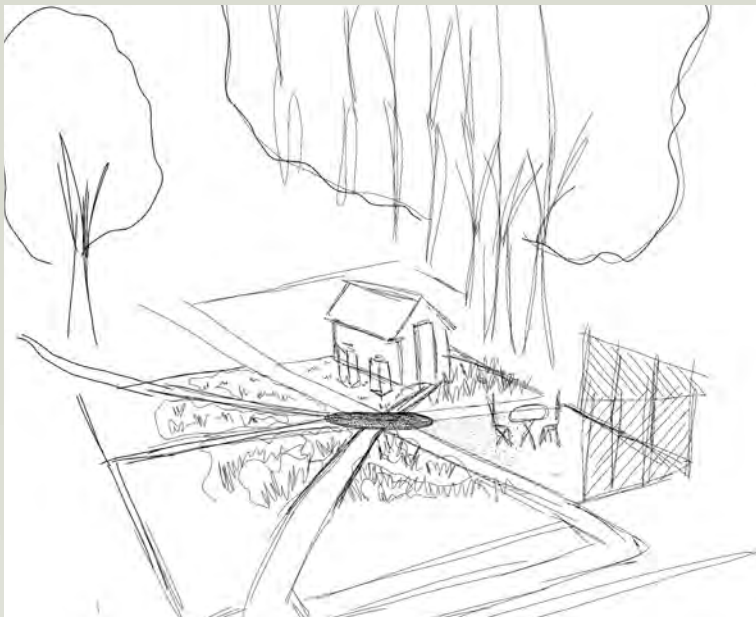
Figur 33. Det sociala området ger möjlighet att träffa människor i olika åldrar. Boule och schack är aktiviteter som kräver liten fysisk ansträngning samtidigt som det aktiverar människor.



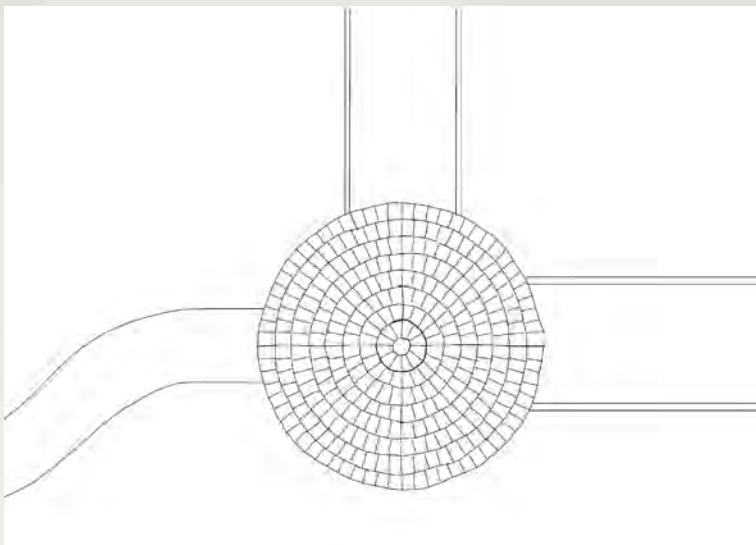
Figur 34. De varierande växtvalen belyser hur naturen kan vara kraftfull samtidigt som det är viktigt att ge plats åt det skira och ömtåliga. Den mer kraftfulla planteringen är mot den sociala mötesplatsen medan den skira planteringen är mot den återkopplande och lugna delen av parken.



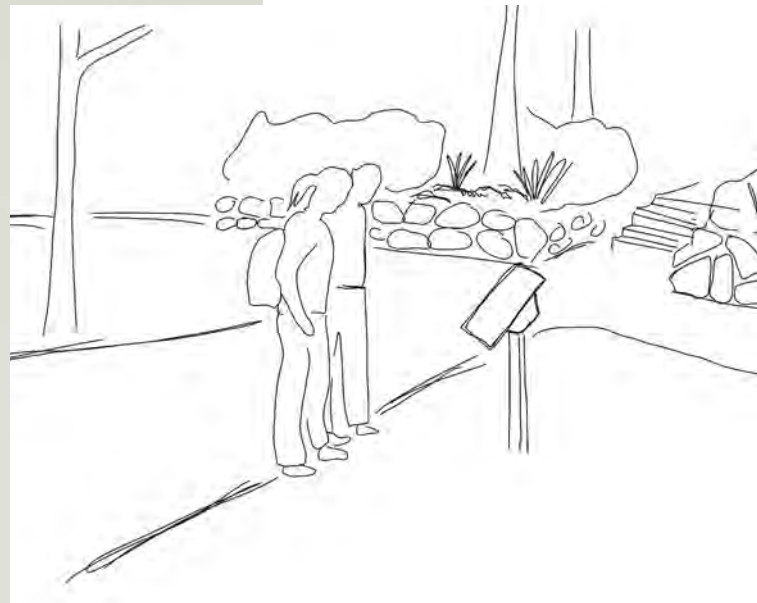
Figur 35. Avskilda sittplatser är placerade på ett sätt att det är möjligt att se ut över parken för att betrakta rörelse och aktiviteter på håll utan att behöva vara en del av det. Det kan vara ett viktigt steg i återhämtningsprocessen från mental trötthet.



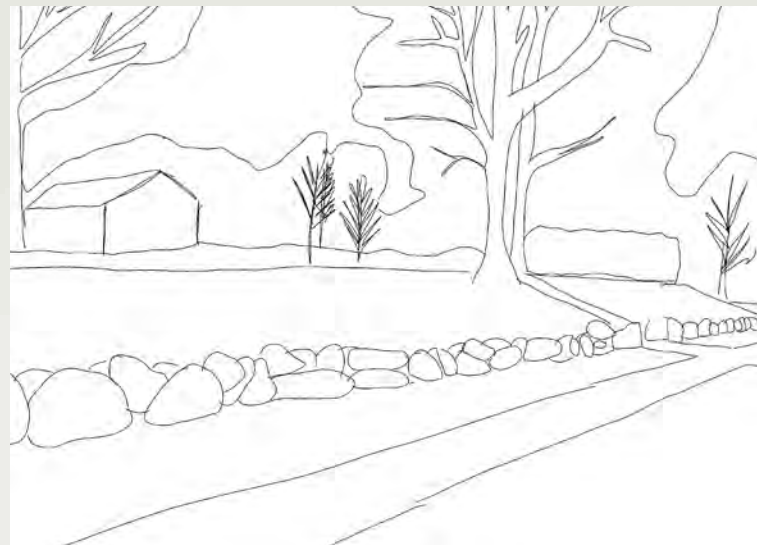
Figur 36. Genom odling och trädgårdsarbete kommer människan nära naturen och får möjlighet att se fröet växa till färdig planta. Genom inspiration från permakulturen går det att på ett hållbart sätt odla samtidigt som det speglar Resta gårds värderingar.



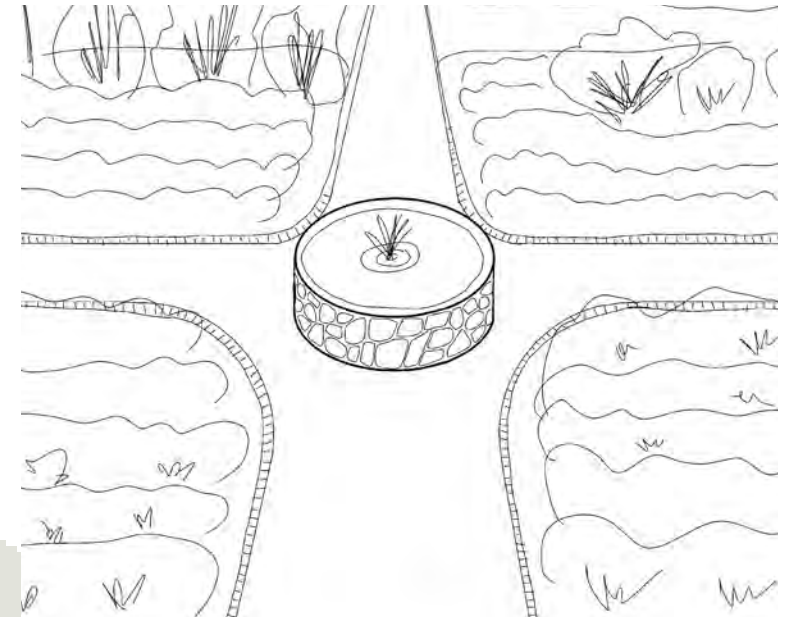
Figur 37. Den raka strukturen avslutas med en rundel vilket gör att den får ett avslut. Besökaren blir uppmärksam på att det är ett val som ska göras eller att en mer inofficiell gångstig börjar. Genom en varierad bredd samt olika material och kantstöd uppfattas vägarna olika och mer eller mindre officiella.



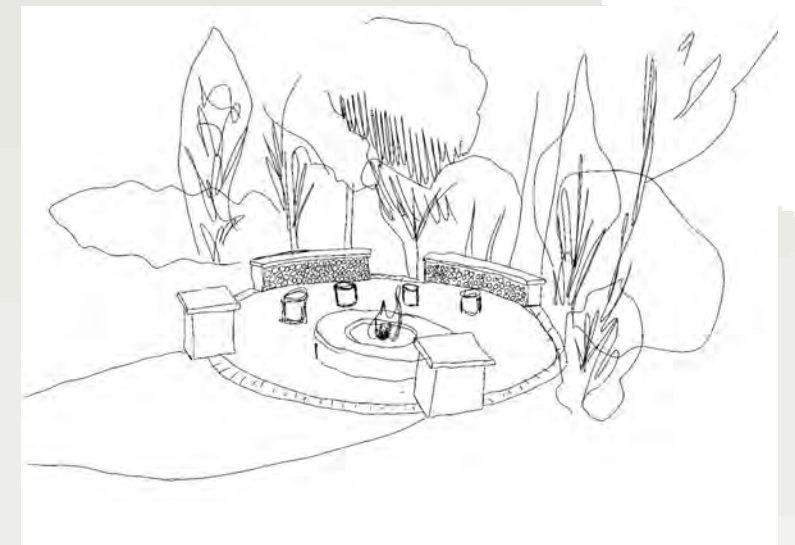
Figur 38. Fascinationen över kulturhistorien som finns på platsen kan förstärkas för besökarna i parken genom informationsskyltar.



Figur 39. Vägskälet erbjuder olika alternativ. Till vänster kommer du till örtagården där det går att hitta lugn och uppleva naturen med alla sinnen. Rakt fram finns det både öppna och slutna rum. Det finns sittplatser och en öppen eld att samlas omkring för att fascineras. Till höger finns högre puls med möjlighet till sociala aktiviteter och spännande möten.



Figur 40. I parken möts besökaren av en vattenspegel. Det gör att människor möts av ett lugnande element som ger en möjlighet att komma ner i varv. Dessutom är det en förutsättning i permakulturodning att ha lättillgängligt vatten intill odlingen.



Figur 41. Den öppna elden bryter den långa raka gångvägen genom parken. De fasta bänkarna har insektshotell och vedförvaring inbyggda. Flyttbara pallar gör det möjligt att njuta av elden från det avstånd som uppskattas och den vindriktning som passar.

Skissande i modell

Skissande i modell gjorde det möjligt att undersöka parkens höjdskillnader. Det gav förståelse för hur förändringar i markhöjd påverkar rumsligheten och hur rummen förhåller sig till varandra.



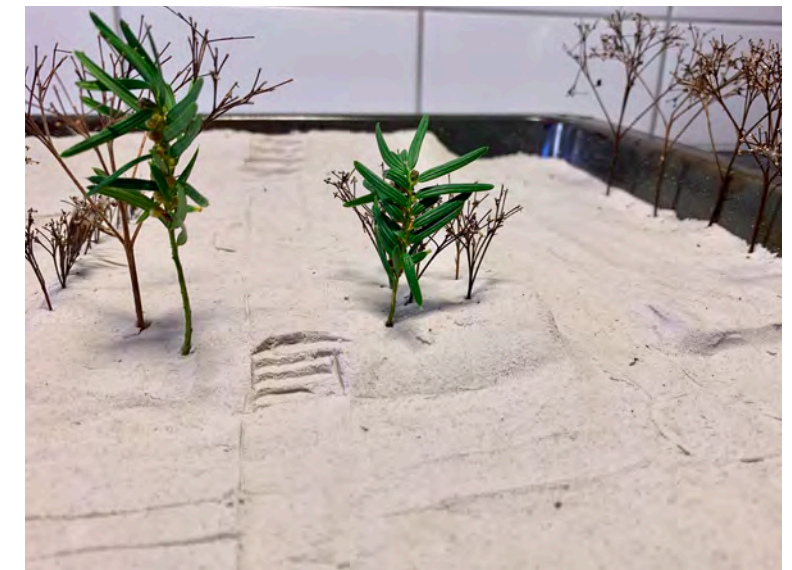
Figur 42. Den långa siktlinjen som skapas av gångvägen mellan de två befintliga stentrapporna gör att parken får en intresseväckande dynamik. Siktlinjen sträcker sig från parkens lägsta nivå upp till den högsta.



Figur 43. Parken har olika höjder vilket bidrar till tydligare rumsbildning. Rummen skärmas av på ett naturligt sätt. Avskärmningen kan förstärkas med hjälp av vegetation.



Figur 44. Höjdskillnaden ökar vikten av att ha tydliga gångvägar mellan de olika nivåerna. Det kan annars upplevas som barriärer istället för något positivt.



Figur 45. Växtlighet på varsin sida av gångvägen förstärker huvudstråket genom parken.

GESTALTNINGSFÖRSLAG

Vägskäl · Höjdskillnaderna i parken · Hjärtat -Elden · Pulsen -Social mötesplats
Magkänslan -Köksträdgården · Energin -Arboretum & hinderbana
Själen -Örtagården · Belysning i parken

Vägskäl

-Ett gestaltungsforstag for parken på Resta gård

Parken på Resta gård erbjuder flera aktiviteter med en stor variation mellan puls och lugn. Förhoppningen är att alla ska hitta en plats som överensstämmer med deras förväntningar samt passar deras sinnesstämning och mentala kraft.

Ett huvudstråk leder besökaren genom parken och tar en genom olika rum. Parken knyter an till gårdens identitet genom att ta hänsyn till den historiska strukturen och lyfter fram element som har en stor betydelse för platsen.

Längst stråket passerar parkbesökaren viktiga naturelement. De ger besökaren möjlighet att stanna upp och få tillfälle för reflektion och återhämtning. Stråket möjliggör en lång siktlinje som sträcker sig genom hela parkområdet.

Längst huvudstråket finns flera vägskäl där det går att välja mindre gångvägar. Det är en spännande och upplevelserik promenadslina genom parkens olika delar.

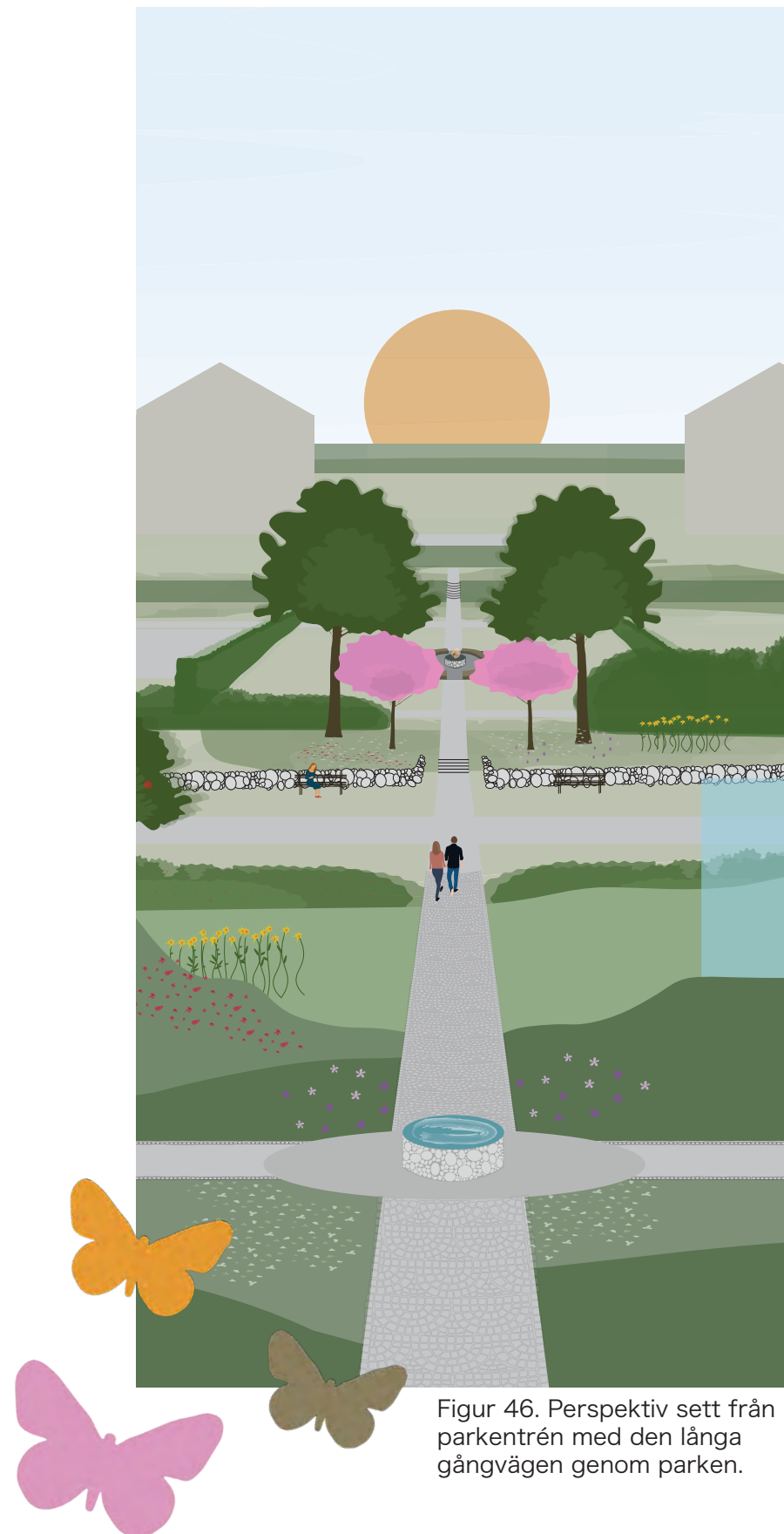
Stråket och gångvägarna gör det möjligt att röra sig fritt i parken samt mellan bostadshusen och gårdsplan utan att behöva vistas på vägar där det rör sig motorfordon.

Genom att erbjuda olika typer av platser får besökaren i parken möjlighet att själv välja vilken typ av aktivitet som passar ens sinnesstämning. Genom att befinna sig på en plats som är kompatibel med ens sinnesstämning kan det leda till god mental återhämtning. Det är en viktig aspekt i dagens samhälle som är fylld med stress, krav och ständiga intryck.

Planteringarna skiftar mellan att upplevas som kraftfulla och skira. Det finns en variation mellan ordnad och mer vildvuxen grönska. Naturens fyra olika element; elden, jorden, luften och vatten, går att återfinna i parken.

Belysningen i parken bidrar till att öka tryggheten och underlättar orienteringen i området.

Stenmurarna förtydligar parkens olika höjdnivåer och ökar rumsbildningen. De lyfter även fram Klostret och den historia som huset bär. Gångytorna är av gatsten eller stenmjöl för att göra parken tillgänglighetsanpassad. Kantstenen varierar mellan materialen gatsten och cortenstål. Inslag av ytor med bågformad smågatsten, grus och natursten går att hitta i parken. Alla markmaterial knyter an till gårdens historia samt ger en hållbar och slitstark ytbeläggning.

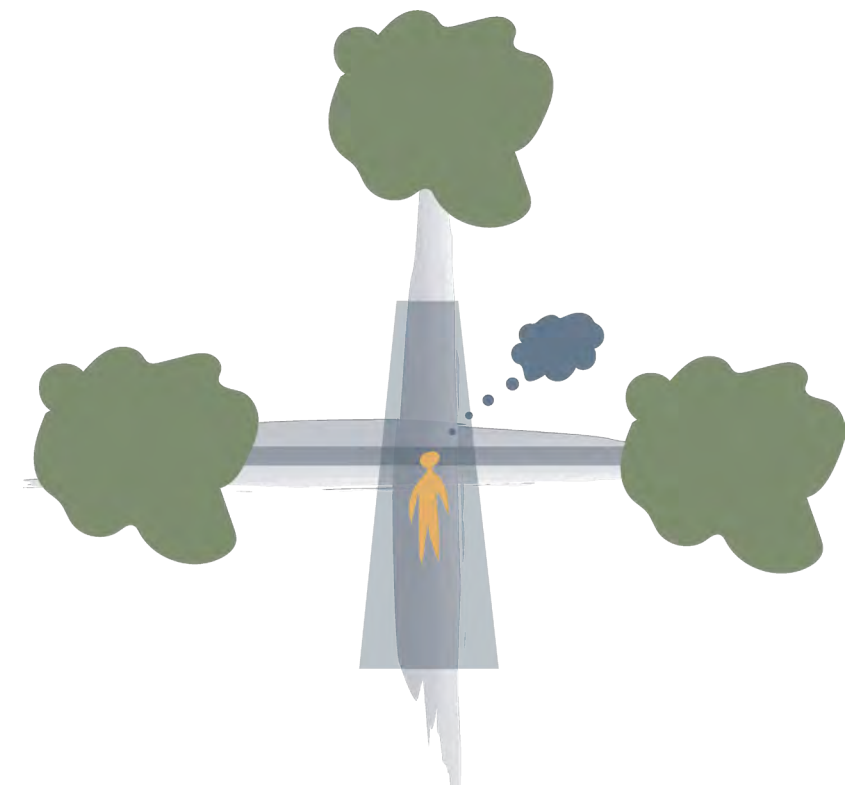


Figur 46. Perspektiv sett från parkentrén med den långa gångvägen genom parken.

Vägskäl i dubbel bemärkelse

-Ett mentalt vägskäl och ett fysiskt vägskäl

En människa kan stå inför val i livet där det gäller att inte bli stillastående. Det är viktigt att våga stanna upp och reflektera för att sedan besluta sig om vilken väg som passar bäst för att komma vidare. Valet ska inte upplevas stressande, det är möjligt att gå rakt fram för att begrunda sitt beslut som kan ändras beroende på dagsform. Det finns olika vägar som alla leder till något som är positivt för den mentala återhämtningen. Att finna återhämtning kan ske på olika sätt där inget val behöver vara bättre än det andra. Vi återhämtar oss bäst om en plats eller aktivitet motsvarar våra förväntningar och överensstämmer med våra sinnesstämningar.



Figur 47. Konceptuell skiss på en människa som står inför ett vägskäl.

PULSEN

På den sociala mötesplatsen är det möjligt att träffa människor med olika åldrar. Genom olika typer av aktiviteter som inte är fysiskt krävande är det möjligt att inkludera personer med varierade förutsättningar. Platsen bidrar till det sociala samspelet som kan vara viktig för den mentala återhämtningen.

HJÄRTAT

Hjärtat har elden i fokus. Platsen erbjuder olika typer av sittplatser; sittplats i centrum nära elden, helt avskilda sittplatser samt platser där emellan. Det urval av sittplatser har skapats med förhoppningen om att alla ska hitta en plats som passar just för dem och deras sinnesstämning.

MAGKÄNSLAN

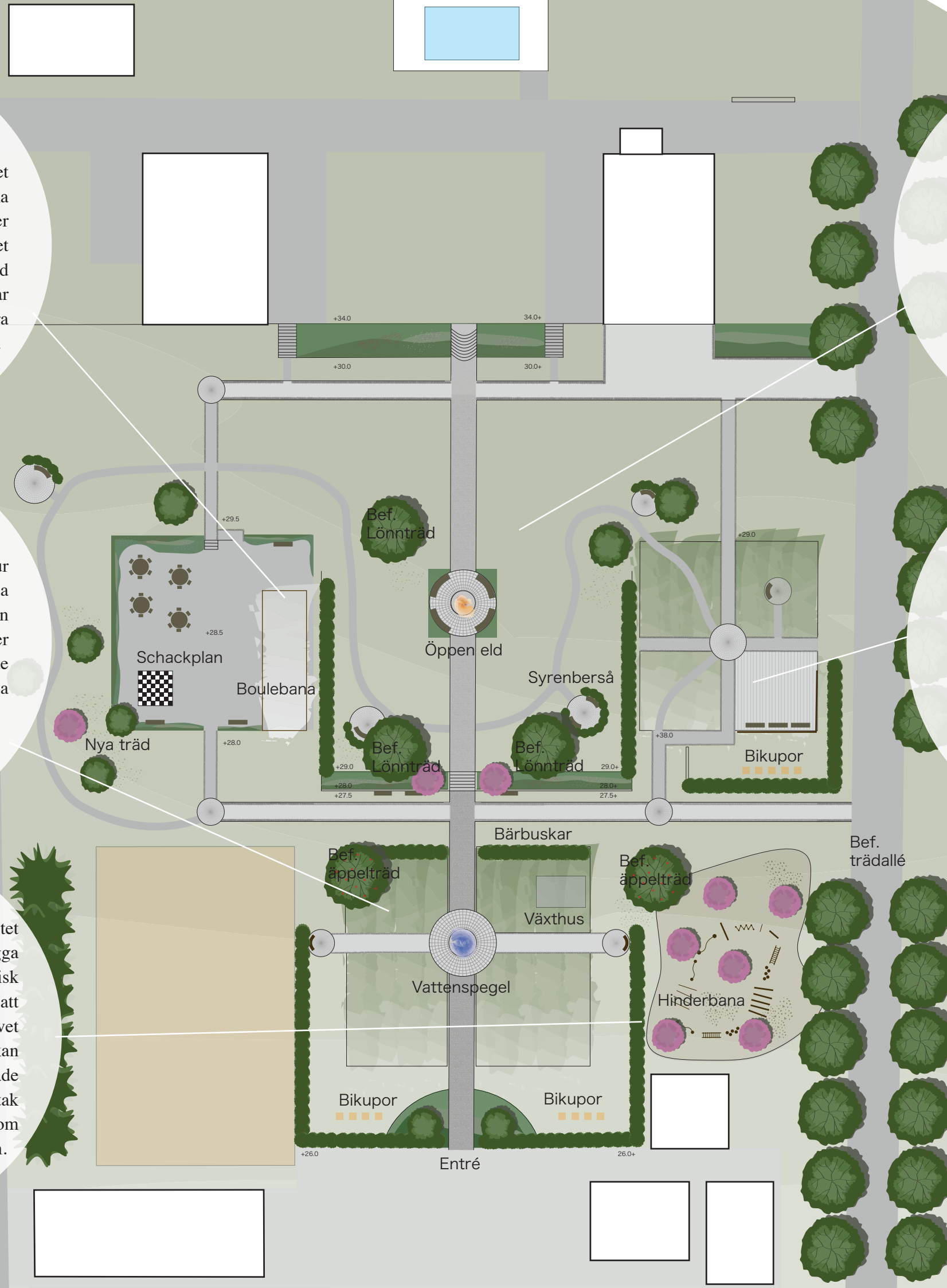
I köksträdgården är det möjligt att se hur maten växer fram från jorden och följa hela kretsloppet. Det ger besökarna en ökad förståelse för var maten kommer från. Platsens karaktär skiftar beroende på årstid. Det gör det enkelt att följa växtsäsongens gång.

SJÄLEN

I örtagården är naturen ordnad och tuktad. Den estetiskt ordnade platsen upplevs som lugn och ger plats för egna tankar och reflektioner. All växtligheten i örtagården är ätbar. Det gör att människan kan uppleva naturen med alla sinnen. Den krattade grusplanen har få intryck vilket gör att människan kan fokusera på det inre.

ENERGIN

Hinderbanan erbjuder fysisk aktivitet och utmanande lek som kan förebygga höga stressnivåer i kroppen. Fysisk aktivitet kan vara ett effektivt sätt att få en paus från det vardagliga livet där många är stillasittande. Barn kan genom utmanande lek utvecklas både psykiskt och fysiskt. Platsen har ett tak av trädkronor från olika sorters träd som tillsammans skapar ett litet arboretum.



Figur 48. Illustrativ plan över gestaltungsforlaget for Resta gards parkomradet. Höjderna är uppskattade för att underlätta läsbarheten av nivåskillnaderna.

ILLUSTRATIONSPLAN

1:500/A3

0 10 20 30 m

Höjdskillnaderna i parken

Höjdskillnaderna i parken skapar en tydlig rumslig struktur. De befintliga och nya stenmurarna ramar in och förstärker höjdskillnaderna. Stenmurarna samspelar och förstärker stenhuset Klostret. Tydliga gångstråk mellan olika höjdnivåer gör att de inte upplevs som barriärer utan bidrar positivt till parkens rumsbildning.

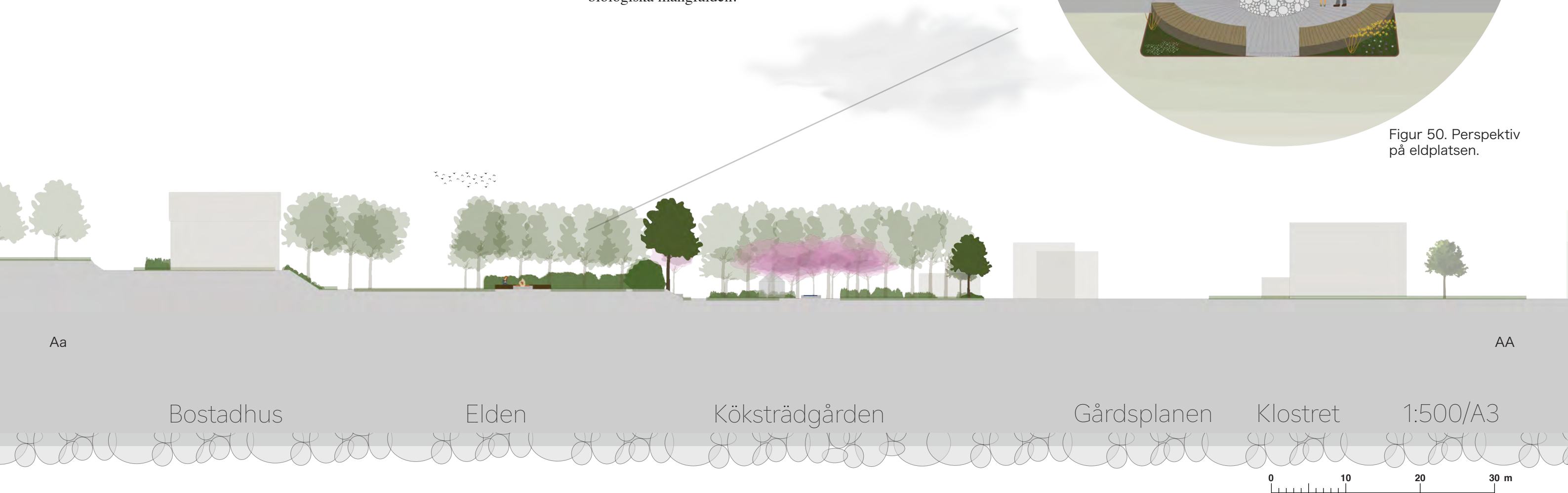
Hjärtat - Elden

Hjärtat bjuder in till sinnesupplevelser av naturen och elden. Området är en oprogrammerad plats där människan själv kan påverka vad de vill göra. Att sitta utomhus och läsa en bok eller att följa bladens rörelse är exempel på saker som kan ge mental återhämtning.

En variation av mer eller mindre slutna rum erbjuder olika typer av sittplatser. Från några sittplatser är det möjligt att betrakta människor från håll. Andra sittplatser är helt eller delvis avskilda där det går att sitta ensam eller tillsammans med andra. Under bänkarna kring elden finns möjlighet till vedförvaring. Genom att lämna veden orörd kan den även fungera som insekshotell för att stärka den biologiska mångfalden.



Figur 50. Perspektiv på eldplatsen.



Figur 49. Sektionen sträcker sig från äppellunden ovanför bostadshusen ner till gårdsplanen med Klostret. De rum som genomskärs är Hjärtat med elden och Magkänslan med köksträdgården.

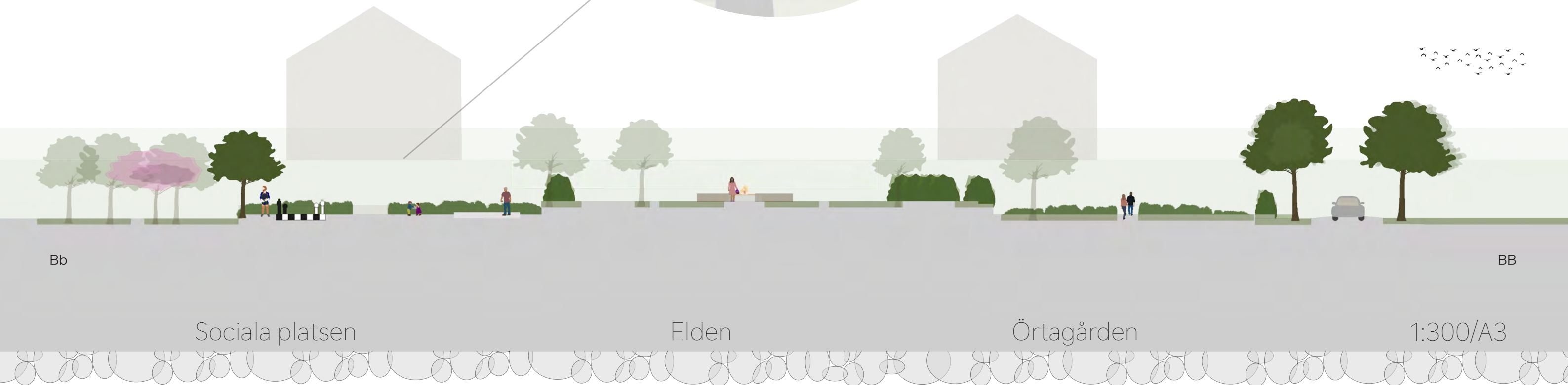
PULSEN



Pulsen -Social mötesplats

På den sociala mötesplatsen kan människor med olika åldrar mötas och spela boule, schack eller umgås. Genom att ha möblerbara bord och stolar kan ytan enkelt anpassas inför en tillställning eller annat event. De långa siktlinjerna ut mot åker, skog och gårdsbutiken gör att det finns mycket att titta på från platsen. Området är placerat på ett läge där träden skuggar under den varmaste tiden av dygnet. På kvällarna går det att följa hur solen går ner bakom skogshorisonten.

Figur 52. Perspektiv över den sociala mötesplatsen. I bakgrunden skymtar paddocken, maskinhallen och stallet.



Bb

BB

Sociala platsen

Elden

Örtagården

1:300/A3

Figur 51. Sektionen genomskär det sociala rummet Pulsen, Hjärtat med elden och Själen med örtagården. Rummen separeras med vegetation och av höjdskillnaderna som finns i parken.

0 10 20 30 m



Bb

BB

Magkänslan -Köksträdgården

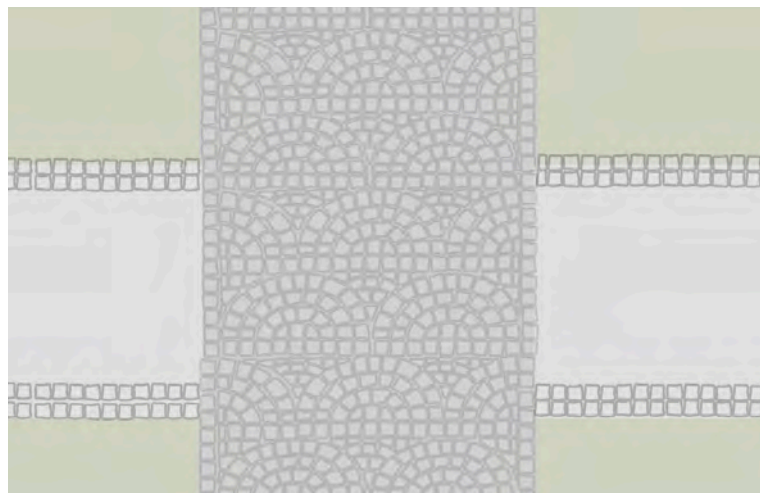
I köksträdgården odlas det med konceptet permakultur. Köksodlingen bidrar till en bred artrikedom och kan ge människor förståelse för var maten kommer från. Människan kan känna en stark koppling till naturen samtidigt som fysisk aktivitet genom trädgårdsarbete. Det är positivt för den mentala återhämtningen.

Till området leds källvatten ner från skogshöjden och skapar en harmonisk vattenspegel samtidigt som det kan användas för att bevattna odlingen.

Odlingsplatsen kan under vissa perioder uppfattas som vildvuxen och oordnad. Det kan upplevas som stressande för en del människor. Med odling enligt permakulturen ingår det att ha en kompost inom området. Det kan upplevas som ovårdat samtidigt som det kan bidra till kunskap om hur naturen fungerar.

På grund av att köksträdgården under vissa perioder kan upplevas som oordnad är det viktigt att ha kompletterande platser som är ordnande. Att erbjuda båda delarna ökar chanserna att alla hittar en plats som passar deras sinnesstämning.

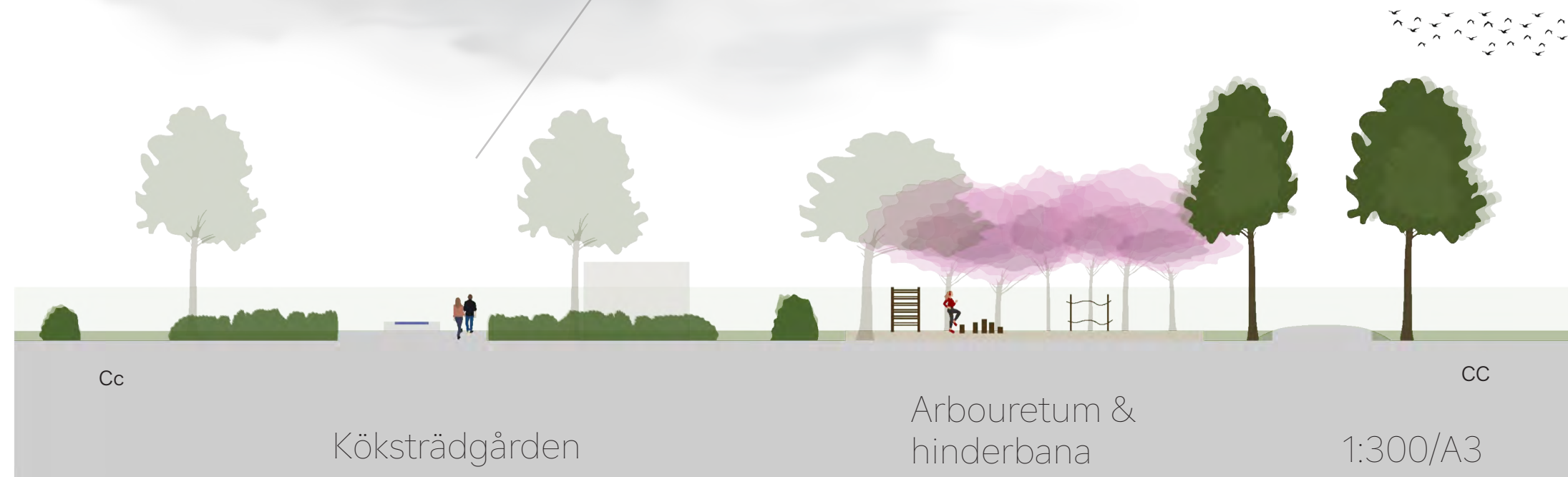
Intill odlingen finns bikupor som ger honung. Den kan säljas i gårdsbutiken. Även bihotell för solitärbin är utplacerade i parkområdet för att gynna den biologiska mångfalden.



Figur 53a. Detaljbild på markbeläggningen längst huvudstråket i parken. Huvudstråket är lagt med gatsten och gångvägen består av stenmjöl med dubbel gatsten som kant.



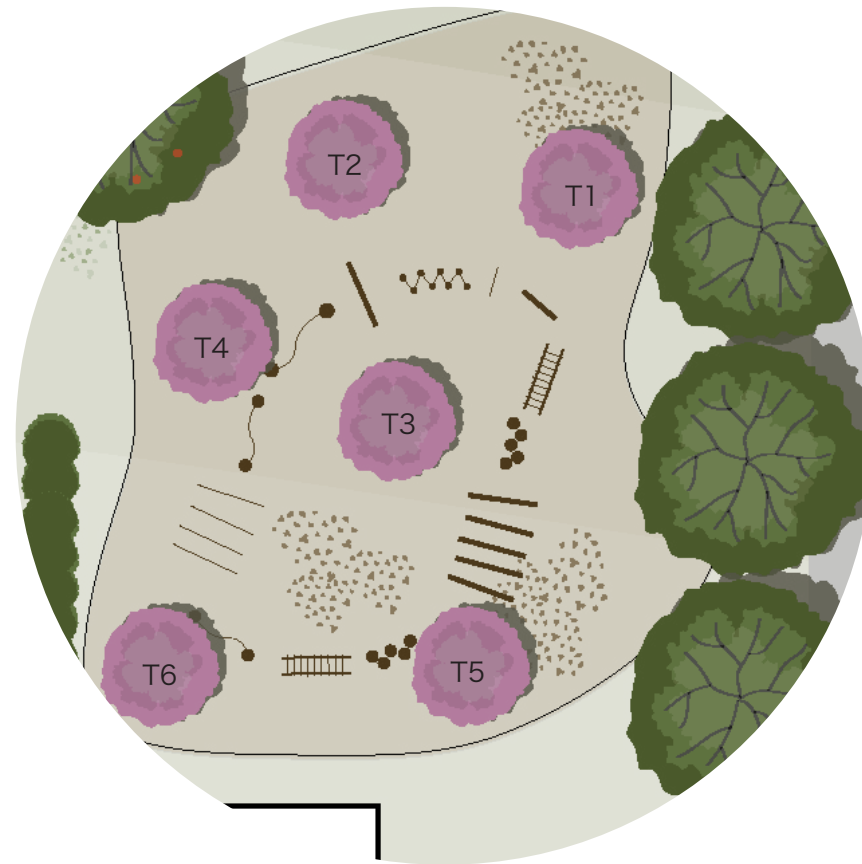
Figur 54. Perspektiv över köksträdgården med arbouretumet i bakgrunden.



Figur 53b. Sektionen sträcker sig från Magkänslan med köksträdgården till Energin med arbouretumet och hinderbanan.

Energin -Arboretum & hinderbana

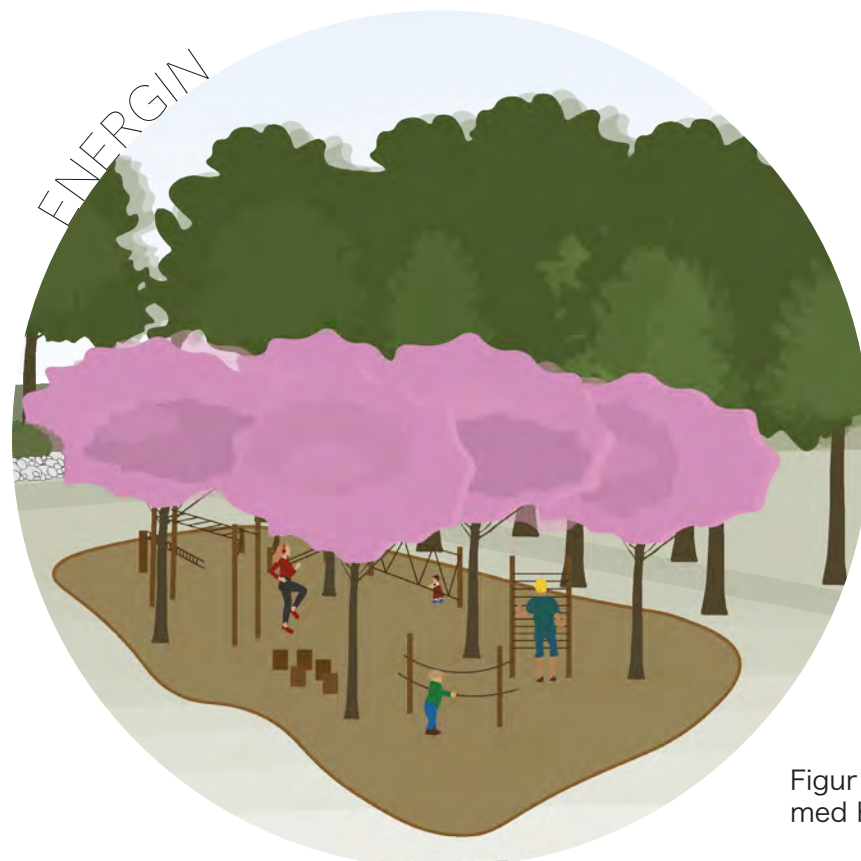
Ett litet arboretum med mindre träd från släktet Prunus skapar en stor variation mellan olika färger på blomningen och stammar. Träden skapar karaktär till platsen året om. Skyltar med information om arten skapar insikt om hur träd från samma släkte kan ha olika former, färger och karaktärer. Hinderbanan slingrar sig fram mellan stammarna och kronorna skapar ett tak. Hinderbanan bidrar med fysisk aktivitet och utmanande lek. Det nötbruna träfliset som täcker marken bidrar till en spännande och mer skogslik karaktär.



Figur 56. Planutsnitt över arboretumet med trädplan.

Växtlista

- T1-Prunus 'Accolade', prydnadskörsbär 'Accolade'
- T2 -Prunus maackii 'Amber Beauty', näverhägg 'Amber Beauty'
- T3 -Prunus virginiana FK RACKARBERGET E, virginiahägg
- T4 -Prunus padus 'Colorata', blodhägg
- T5 -Prunus serrula, glanskörsbär
- T6 -Prunus sargentii, bergkörsbär



Figur 55. Persektiv över arboretumet med hinderbanan.



Figur 57. Prunussläktets olika karaktärer.



Figur 59. Perspektiv över örtagården.



Figur 60. Detaljbild på informationsskylten som går att hitta på olika platser i parken.

Själén -Örtagården

I örtagården kan människan finna lugn. Platsen skärmas av med en spaljé av cortenstål där klätterväxter letar sig upp. Här finns möjligheten att sätta sig omgiven av blommande perenner och blicka ut över åkrar och skogshorisonen.

Genom skyltar är det möjligt att få vetskap om vilken växt som finns i planteringen. Det går att smaka, dofta och känna på allt som växer i örtagården för att skapa en relation till naturen. Det krattade gruset fungerar som en vacker kontrast till växtlighetens organiska former.

Skylt

Genom att ha skyltar i parken kan besökarna uppmärksammas om gårdens historia. Om det är någon speciell växt kan även det förmedlas genom skyltar. En skylt i cortenstål skapar en vacker kontrast till den grönskande parken och speglar gårdens historia. Genom att fräsa in Resta gårds logotyp förstärks parkens identitet.

PLANUTSNITT

1:100/A3



Figur 58. Planutsnitt över örtagården.

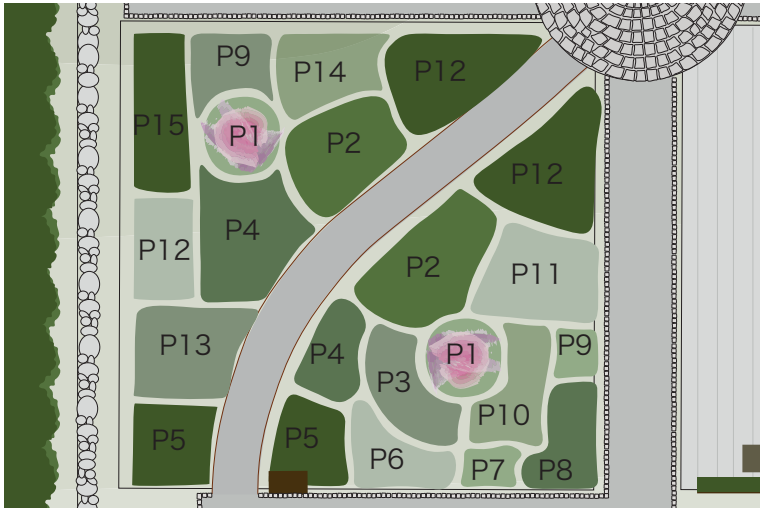
Figur 61. Ett urval av de perenner som finns i örtagården.

Växtmaterial

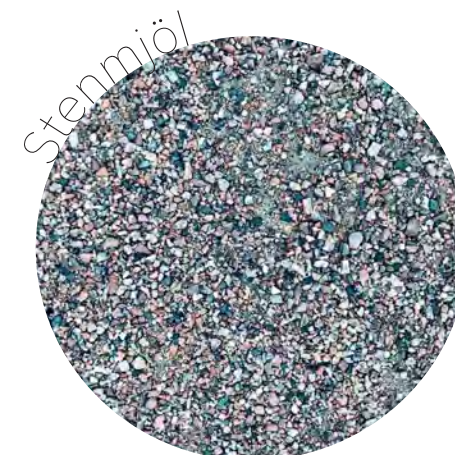
I örtagården är alla växter ätbara och de flesta växter attraherar fjärilar, insekter och bin. Planteringen är uppbyggd med att ha högre växter i mitten och lägre ut mot kanterna. Det gör att planteringarna går att se från alla håll utan att någon sida upplevs som framsida. Genom att ha samma art på motsatta sidan av den lilla stigen förstärks känslan av att besökaren går genom planteringen.

Växtlista

- P1 - Filipendula rubra 'Venusta', amerikanskt älggräs
- P2 -Allium karataviense 'Ivory Queen', vit bollök
- P3 -Hemerocallis 'Serene Madonna', daglilja
- P4 -Calamintha nepeta, stenkyndel
- P5 -Viola odorata 'Alba', luktviol
- P6 -Mentha spicata 'Fägre', grönmynta
- P7 -Levisticum officinale, libbsticka
- P8 -Artemisia schmidtiana 'Nana', krypmalört
- P9 -Fragaria moschata 'Askungen' E, parksmultron
- P10 -Salvia nemorosa BLUE MARVEL ('Balsalarv'PBR), stäppsalia
- P11 -Monarda 'Prärienacht', temynta 'Prärienacht'
- P12 -Echinacea purpurea 'Sunseekers Magenta', solhatt
- P13 -Allium tuberosum, kinesisk gräslök
- P14 -Allium schoenoprasum, gräslök
- P15-Mentha gracilis 'Variegata', ingefärsmynta



Figur 61. Plan över en av planteringarna i örtagården.



Figur 62. Gatsten av huggen granit förstärker den traditionella gårdskänslan. Det skapar en hållbar och slitstark ytbeläggning. Storleken på gatstenen varierar mellan 8–11 cm beroende på om sättningen ska vara rak eller bågformad.

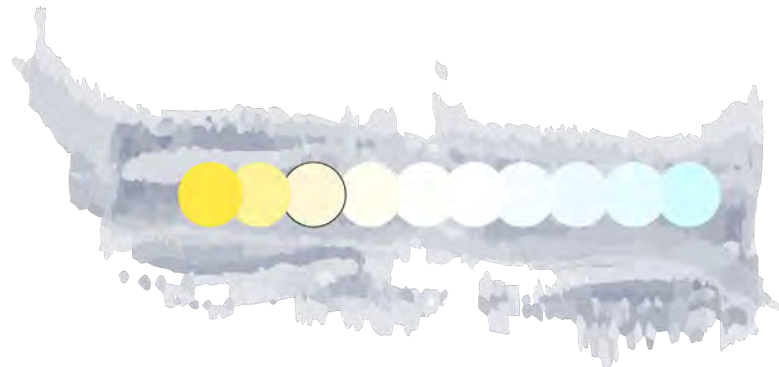
Figur 63. Gångarna som inte är lagda med gatsten har markmaterialet stenmjöl som saknar 0-friktion. Stenmjölet gör att gångvägarna blir tillgänglighetsanpassade samtidigt som det bidrar till en levande gårdskänsla.

Figur 64. Ett singel makadamgrus i friktionen 2–4 mm skapar en levande känsla. Gruset blir en vacker kontrast till gatstenen och växtligheten.

Belysning i parken

Belysning möjliggör att parken blir tillgänglig även under de mörkare delarna av året. Belysningen längst gångstråken förstärker parkens struktur och underlättar orienteringen i parken. De upplysta delarna i parken bidrar till inbjudande och trygga rum där människor kan vistas ensamma eller tillsammans med andra. Genom att belysa träden framträder en spännande struktur och det levande bladverket skapar fascination. De upplysta stenmurarna förstärker parkens olika höjdnivåer och skapar skuggor mellan stenarna.

I Sveriges kalla klimat passar det att ha en utebelysning med en färgtemperatur på 3000 K. Det skapar ett varmt och välkomnande intryck. Det innebär att färgen är gulvit och fungerar som ett komplement till det kallare klimatet.



Figur 65. Skala med ljus i olika färgtemperaturer. Det markerade ljuset har färgtemperatur 3000 K.



Figur 66. Armaturen Tall från Ateljén Lyktan bidrar med ett vägledande ljus i parken. Cortenstål smälter in i omgivningen och förstärker parkens identitet.



Figur 67. Plan över belysningen i parken.



Figur 68. Perspektiv på ett träd och en mur som är upplyst.



DISKUSSION

Diskussion om gestaltning · Arbetet ur ett större hållbarhetsperspektiv
Metoddiskussion · Arbetets bidrag till platsen
Avslutning · Förslag på vidare forskning

Diskussion om gestaltning

Målet med arbetet är att skapa en sammanhållen park som erbjuder olika aktiviteter som bidrar till mental återhämtning samtidigt som parken tar hänsyn till platsens historia. Ytterligare ett mål är att ta fram ett gestaltungsförslag som kan ligga till grund för upprustningen av en restaurativ park på Resta gård.

Platsen är komplex och många olika aspekter som behöver beaktas när det nya gestaltungsförslaget tagits fram. Miljöpsykologisk forskning och platsens historia har varit fokuspunkterna och det som genomsyrat hela projektet, utöver det har även den biologiska mångfalden varit viktig. Att bevara den biologiska mångfalden är en viktig aspekt då det går hand i hand med gårdens värderingar, det inspirerar besökare och det bidrar positivt till miljön kring gården. För att värna om den biologiska mångfalden har växter som gynnar pollinerare och solitärbin valts till parken samt insektshotell har placerats ut på platsen.

Erbjuder parken en god återhämtningsförmåga?

Innehållet och funktionerna i parken är utvecklade med miljöpsykologins forskning som grund för att kunna skapa en restaurativ och återhämtande miljö. Genom en väl gestaltad park som erbjuder olika aktiviteter, platser där människor kan umgås och komma nära naturen finns det stora chanser att platsen kommer att upplevas som återhämtande (Kaplan et al. 1998).

Det går inte att besvara om parken på Resta gård erbjuder mental återhämtning då ingen forskning som undersöker det har utförts och inte är möjligt förrän parken är omgestaltad. Genom att utgå från forskning inom miljöpsykologi går det att dra slutsatsen att det finns hög chans att människor kommer uppfatta parken som återhämtande då den är baserad på forskningsresultat inom ämnet (Kaplan et al. 1998; Ulrich 1984; Grahn 2005; Sorte 2005)

En fråga som kan ställas är om det finns ett behov av en park som erbjuder mental återhämtning när det finns mycket naturlig miljö som skog och ängar i närområdet. Att vistas i naturlig miljö är den mest kända faktorn till mental återhämtning (Kaplan et al. 1998). Genom en bred kunskap inom miljöpsykologi och vetenskap om vad som bidrar till mental återhämtning framgår det att det är en av flera typer av aktiviteter och miljöer som kan vara återhämtande (Kaplan et al. 1998; Ulrich 1984; Grahn 2005; Sorte 2005). Alla är lika viktiga och genom att erbjuda olika platser är det möjligt att attrahera en bredare målgrupp. Det betyder att det är viktigt med väl gestaltade parker även om det finns naturområden i anslutning till platsen.

Det finns totalt fem stycken olika typer av rum i parkområdet som alla är av olika karaktär, funktion och erbjuder unikt innehåll. Det finns en köksträdgård, en örträdgård, en social mötesplats, ett arboretum med plats för fysisk aktivitet samt en kvadrat med möjlighet att njuta av naturens element; ensam eller tillsammans med andra. Dessa olika funktioner kompletterar den naturliga miljön som finns runt gården och skapar möjlighet till att få en varierad utemiljö.

Nedan diskuteras gestaltningen utifrån principer inom miljöpsykologi:



Att komma bort

Att få känslan av att komma bort är en viktig princip inom miljöpsykologin (Kaplan et al. 1998; Grahn 2005). Det kan handla om att beskåda ett grönområde genom ett fönster eller att komma till en annan plats än där den mentala tröttheten uppstått (Kaplan et al. 1998). På Resta gård finns det flera som brukar parken. Människor som är på besök i parken över dagen har stora möjligheter att uppleva att parken uppfyller principen ”Att komma bort”. De boende på gården befinner sig i sin hemmiljö när de vistas i parken. För att de ska uppleva att de kommer bort ställer det högre krav på parkens utformning.

Parken erbjuder olika storlekar på rum som är mer eller mindre avskilda för att erbjuda besökare upplevelsen om att de kommer bort. Parkens storlek gör det svårt att skapa en miljö där besökaren inte blir störd av omgivningen. I skogen omkring är det möjligt att hitta miljöer som uppfyller många av de kvalitéer som finns inom principen ”Att komma bort”. Det betyder att de kvalitéerna finns att tillgå i den naturliga miljön omkring gården. Därför är det inte av stor betydelse att möjligheten att komma bort inte återfinns till fullo i parkområdet, då det naturligt erbjuds i närheten. I parken på Resta gård är det av större vikt att fokusera på de kvalitéer som inte går att hitta i den befintliga gårdsmiljön.



Varierade siktlinjer och rumsbildningar

Det finns långa siktlinjer inom parken där det går att blicka ut över beteshagar. Genom långa siktlinjer är det möjligt att få en överblick över parken och området omkring. Det skapar en överblickbarhet av området som bidrar med en känsla av lugn och trygghet (Grahn 2005; Kaplan et al. 1998). Den osymmetriska gångstigen bidrar med brutna siktlinjer. Förhoppningen är att den ska skapa en nyfikenhet för besökaren.



Artrikedom och komplexitet

I arbetet har inte växtval gjorts för alla planteringar. Tanken är att det ska finnas växter som bidrar till biologisk mångfald och har olika karaktärer. Parken med stor artrikedom och inslag av naturliga element är en viktig del för människan avkoppling och återhämtning (Sorte 2005:229; Grahn 2005).

I örtagården har det valts ut 15 perenner som alla är ätbara för att göra det möjligt för besökare att uppleva växtligheten med alla sina sinnen. Den stora variation av växtlighet som finns i planteringarna samt i köks- och örtagården bidrar till biologisk mångfald och möjliggör att besökare kan utforska olika arter.

Genom att ha starkare former i planteringen mot den sociala mötesplatsen och mer skir växtlighet mot örtagården är tanken att växtligheten ska kunna vägleda besökarna och spegla människans mentala kraft. De som inte har den mentala kraften att vistas bland folk förväntas dras mot den skirare delen av planteringen som leder fram till örtagården. Om denna struktur har en inverkan eller inte på besökaren behöver vidare undersökningar för att kunna fastställas.



Fascination & affektion

I parken finns det flera delar som kan bidra till fascination och skapa affektion. Det går att fascineras över växtligheten, matproduktionen, vattnet, elden och hur dem samspelar med varandra (Kaplan et al. 1998). Det är även möjligt att fascineras över historiska kvarlämningar (Sorte 2005:237). De gamla stentrapporna gjorda av kvarnsten kan bidra till beundran över tidens gång. Informationsskyltar kan uppmärksamma besökarna om växtligheten och de kan få en större förståelse för platsen ur ett historiskt perspektiv.



Sociala mötesplatser

Parken på Resta gård erbjuder olika platser där människor kan mötas och umgås. Det kan ge upphov till intressanta dialoger som kan bidra till förståelse för andra människors situationer (Sorte 2005:233; Björklid 2005:143). Det finns ett område som är avsett att användas som samlingsplats. Sociala möten kan även ske i köksodlingen, vid arboretumet med hinderbanan och runt eldplatsen. De olika aktiviteterna kan göra att människor med likande intressen möts.



Fysisk aktivitet

Parken erbjuder olika möjligheter för fysisk aktivitet där vissa är mer självklara än andra. Fysisk aktivitet är viktig för människor i alla åldrar och kan förebygga stress om aktiviteten är anpassad för den fysiska konditionen (Fleshner 2005). Vid arboretumet finns en hinderbana med möjlighet att utöva utmanande lek som kan anpassas beroende på ålder.

Köksträdgården, boulebanan eller schackplanen är exempel på platser där det är möjligt att utföra aktiviteter som bidrar till rörelse. Genom det breda urvalet av aktiviteter ökar chanserna till att alla hittar något som passar deras psykiska och fysiska hälsa. I parken finns öppna gräsytor som tillåter högentensiv rörelse som besökare kan utöva själva. Vill någon besökare springa längre distanser saknas den möjligheten inom parkområdet. Möjligheten till det finns dock att tillgå i närområdet.



Ljus och belysning

I parken planeras det att ha belysning längst med stråken och intill vissa specifika platser. En del planteringar och vissa träd planeras att belysas och därmed framhävas. Det är en svår avvägning över hur mycket belysning som kan finnas i parken. Ljus påverkar vår dygnsrytm, för mycket belysning kan störa naturupplevelsen och gör att platsen upplevs som onaturlig (Küller 2005b:89). Samtidigt kan för lite belysning göra att parken inte är tillgänglig under en stor del av året. Förhoppningen är att belysningsmängden som valts kommer att underlätta orienteringen i parken utan att belysningen blir onaturlig.



Kompatibilitet

Om platsen är kompatibel med människors önskan eller inte, är dessvärre inte möjligt att besvara i denna studie. Genom att befinna sig på en plats som är kompatibel med ens förväntning och sinnesstämmning är det möjligt att återhämta sig från mental trötthet (Kaplan et al. 1998). Parken har flera olika typer av platser och erbjuder en stor variation på aktiviteter. Det bidrar till en större chans att de flesta besökare kan hitta en plats som motsvarar de förväntningar som finns. Miljöer som är stadsliknande saknas i parken. Det är inte något som har eftersträfvats när gestaltningen för Resta gårds parkområde har tagits fram då det inte anses vara en kvalité som är önskvärd i en gårdsmiljö.

Har den historiska strukturen beaktats?

Den historiska strukturen har beaktats genom att ta hänsyn till den information som framkom under projektets inledande fas som präglades av platsanalys och granskning av gårdens historia. Den historiska aspekten har främst beaktats när parkens struktur har tagits fram då inga mer detaljerade kartor eller bilder på parken kunde hittas. Platsens identitet förstärks genom medvetna materialval för att passa in i den omkringliggande kulturhistoriska gårdsmiljön.

Finns det utmaningar med gestaltningen?

För att gestaltningen ska fungera som det är tänkt krävs det att skötseln av platsen upprätthålls för att bibehålla det uttryck som är planerat. Om parkens skötsel inte utförts som det är planerat kommer karaktären att förändras vilket kommer påverka hur platsen upplevs. Det kan innebära att miljön inte upplevs lika återhämtande som den har för avsikt att vara.

De närmsta åren har parken skötts dåligt vilket har inneburit att gräset har stått oklippt och vegetationen har växt okontrollerat vilket i sin tur har lett till att parken har upplevts som ovårdad. Efter upprustningen av parken kommer det att krävas mer skötsel än det har gjort tidigare. Chanserna är stora att skötseln underlättas av att parken har en genomtänkt gestaltning.

Köksträdgården

I köksträdgården är det planerat att odla med principer inom permakultur. För att odlingen ska fungera bra krävs det att den sköts av engagerade personer som har ett intresse av odling. Idag bor det människor på gården som har ett stort intresse för odlingen och därför är engagerade. Om en situation skulle uppstå där ingen boende på gården visar intresse för köksträdgården, kommer skötselansvaret att behöva tillgå verksamhetens personal istället och blir då en kostnad för gården. Eftersom odling på en liten yta för kommersiellt bruk är svår att få lönsamhet i skulle en

sådan situation inte vara optimal för gårdens ekonomi. Trots det ger köksträdgården ett stort värde till besökarna och förmedlar tydligt gårdens värderingar vilket gör att fördelarna fortfarande är stora.

Örtagården

Förhoppningen med örtagården är att den ska vara en välskött plats som förmedlar känslan av ordning och lugn. Det innebär att planteringen ska vara av god ordning och grusplanen ska hållas krattad. Om skötseln inte följs kommer karaktären på platsen bli mer vildvuxen och otuktad. Den typen av karaktär kan också erbjuda mental återhämtning och planeras redan att finnas i köksträdgården samt finnas naturligt runt gården. Om örtagården skulle upplevas som otuktad skulle det innebära en saknad av en plats som signalerar ordning. Det leder till att urvalet av olika miljöer minskar.

Det är viktigt att örtagården är en lugn plats som bjuder in till återhämtning och reflektion. Området är relativt litet vilket innebär att endast ett fåtal personer kan vistas i den delen av parken samtidigt för att platsen ska upplevas som lugn.

Örtagården ligger i den delen av parken där bilvägen inte hörs lika tydligt. Om det pågår mycket gårdsaktiviteter av personalen, besökare eller boende på gården kan det störa människor i örtagården. Det kan innebära att en skogspromenad i vissa fall är ett bättre alternativ om besökaren vill uppleva lugn och enskildhet.

Social mötesplats

För att den sociala mötesplatsen ska ha puls och aktivitet krävs det att folk vistas på platsen. Området erbjuder schackspel och en boulebana. De anläggs med förhoppningen om att människor i olika åldrar ska kunna samlas och hitta en aktivitet som passar. Boulebanan kan även användas till andra aktiviteter, exempelvis som kapphästbana för yngre barn. Den hårdlagda ytan omkring har möblerbara bord och stolar vilket gör att platsen går att påverka. Den sociala mötesplatsen är belägen på den platsen som har sol både under dag- och kvällstid vilket gör den attraktiv under större delen av dygnet.

Från platsen går det att följa gårdens aktiviteter med paddocken intill och långa siktlinjer över beteshagar och gårdsbutiken.

Arboretum och fysisk aktivitet

Innan träden i arboretumet har blivit stora kommer de inte ge ett tydligt bidrag till platsen. Istället kommer hinderbanan att ha störst fokus. Det påverkar inte funktionen av platsen då lönnarna intill bidrar med skugga. De nyplanterade träden kommer bidra till att det går att följa tidens gång med hjälp av trädens utveckling. Släktet Prunus blir ett tydligt tillägg till parken som kontrasterar mot de andra äldre träden på gården. Genom att välja en trädart som fungerar som en kontrast mot de äldre träden blir det ett sätt att visa respekt mot platsens historia och skilja nu från dåtid.

Hjärtat

I det rum som bjuder in människor att sätta sig i parken, ensam eller tillsammans med andra. Elden ett stort fokus i rummet. Den kommer inte alltid att hållas tänd vilket påverkar hur platsen upplevs. Det är därför viktigt att eldstaden har ett vackert uttryck även när den inte används och att det finns belysning som kompletterar elden.

Är gestaltningen svaret på frågeställningen?

Gestaltningen på den nya parken har förutsättningarna att ge människan en god mental återhämtning samtidigt som den historiska strukturen har beaktats. Frågeställningen hade kunnat besvarats med en annan gestaltning. Med de avvägningar som gjorts under arbetsprocessen är förhoppningen att resultatet är det som är mest fördelaktigt för människans mentala återhämtning, gårdens historia och platsens förutsättningar.

Hur påverkades resultatet av den personliga kopplingen till platsen?

Innan arbetets start hade jag god kunskap om gårdscentrumets utformning och vilka fördelar och brister som fanns. Som brukare av platsen redan innan studierna inom landskapsarkitektur såg jag platsen ur brukarens

perspektiv. På grund av uppväxten i miljön på Resta gård upplevde jag det svårare att se hur platsen skulle kunna förändras och utvecklas.

Under förstudierna förändrades min syn på platsen i skenet av miljöpsykologiska rön. Jag såg parken ur ett annat perspektiv. De två gåturer hjälpte till att se platsen med andras ögon. Det gjorde att brister och förutsättningar som inte påträffats under inventering och den första analysen av platsen kunde upptäckas. Min personliga koppling till platsen bidrog även med fördelar under arbetsprocessen. Det finns en förståelse för platsen som bidragit bland annat till att ta fram ett gestaltungsförslag utifrån insikter i området och platsens förutsättningar.

Arbetet ur ett större hållbarhetsperspektiv

Social hållbarhet

Miljöpsykologi är högaktuellt då vi i vår tids omvärld möts av ett stort informationsflöde dygnet runt från olika kanaler. Människor upplever att kraven på dem är höga vilket leder till ökad stress (Vally & D'Souza 2019). Den ökade stressen leder till högre krav på omgivning för att den ska bidra till brukarnas välmående. En utomhusmiljö som är gestaltad efter principer inom miljöpsykologi skapar goda förutsättningar till välmående hos brukaren och kan bidra till välbehövad återhämtning.

Parkmiljöer kan bidra till möten mellan människor från olika socioekonomiska grupper och i olika åldrar. Det bidrar till integration och social sammanhållning som är viktig för att ge människor förståelse för folk i andra situationer än deras egen.

Den pågående pandemin i Covid-19 (SARS-CoV-2) har påverkat den sociala interaktionen och gjort utomhusvistelse till den enda chansen att undvika isolering och ensamhet (Folkhälsomyndigheten 2020). Pandemin har lett till att fler har fått insikt i hur viktigt det är att ha väl gestaltade grönmiljöer tillgängliga för alla att bruka.

Ekonomisk hållbarhet

Utevistelse kan förebygga och förkorta sjukdomsperioder och sjukhusvistelse (Grahn 2005:247). Det innebär att grönområden kan minska trycket på vården vilket kan leda till en minskad kostnad för samhället. Psykisk ohälsa är vanligt bland människor som är arbetslösa, får sjukpenning eller annan ersättning. En stor anledning till att folk är sjukskrivna från sina jobb är på grund av depression (Folkhälsomyndigheten 2020b). Återhämtningen från depression och psykisk ohälsa kan påskyndas och risken för de sjukdomarna minimeras genom vistelse i en god gestaltad utemiljö (Grahn 2005). Utveckling av parker som är gestaltade efter principer inom miljöpsykologi är därför ekonomiskt samhällsintressant.

Miljörelaterad hållbarhet

Grönytor skapar bättre bostadsmiljöer genom att förbättra luftkvalitén, sänka temperaturen, bidra med skugga och reducera vind (Boverket 2009). Dessa faktorer tros bidra till att fler människor väljer att vistas utomhus och i naturen. Ett nära band till naturen kan bidra till större förståelse för den och ge ekologisk läskunnighet (Boverket 2009). Den kunskapen kan bidra till ett ökat intresse för miljö- och klimatfrågor. Parken på Resta gård kan ge förståelse för arbetet bakom livsmedelsproduktion och kan inspirera folk att välja ekologiska och närproducerade produkter samt ta tillvara på maten för att minska matsvinnet. Parken kan även ge större förståelse för jordens kretslopp och vikten av biologisk mångfald och pollinerare.

Metoddiskussion

Frågeställningen som med hjälp av denna studie skulle besvaras var hur parken kan gestaltas för att kunna erbjuda en miljö med god återhämtningsförmåga för människan samtidigt som den historiska strukturen tas i beaktning.

Arbetsprocessen

En iterativ process har använts för att söka svar på frågeställningarna som låg till grund för arbetet. Momenten som ingått i processen har utförts efter varandra i en cykel och upprepats under processens gång. De moment som har varit inkluderade i processen är litteraturstudien, inventering, analys, gåturer, program, skissande och slutligen framtagandet av gestaltningsförslaget. Till en början gjordes det litteraturundersökningar, inventering, analys och gåturer för att få kunskap om miljöpsykologi och platsens förutsättningar. Under gestaltningsprocessens identifierades områden som krävde mer efterforskning för att kunna ha tillräckligt med kunskap för att utveckla ett gestaltningsförslag. Den iterativa process som utförts ledde slutligen fram till ett gestaltningsförslag för Resta gårds parkområde.

Fördelen med en iterativ process är att nya insikter som framkommit under arbetets gång har kunnat tas i beaktning och inkluderas då moment upprepas och utvecklas ända fram tills det slutliga resultatet är till belåtenhet.

Genom att ta fram principer inom miljöpsykologi var det möjligt att ta med viktiga aspekter inom miljöpsykologi vidare i arbetet. De användes när programmet för parkområdet togs fram för att säkerställa att alla aspekter beaktades vidare i gestaltningsprocessen.

Skissandet pågick under hela arbetet och användes för att kunna undersöka hur kunskaperna inom miljöpsykologin kunde appliceras på platsen. Genom skissandet var det möjligt att lära känna platsen från olika perspektiv och i olika skalor.

En iterativ process består av upprepning av de delmoment som utgör processen, därför kan det vara svårt att avgöra när det slutgiltiga resultatet har nåtts. Det finns ständigt mer information och kunskap att tillgå och då tiden varit begränsad har jag fått avgränsa mig i min undersökning för att kunna presentera ett slutresultat och kunna besvara frågeställningen.

Gåturer

Att ha gåturer som metod för att få nya infallsvinklar på platsen gav ett givande resultat. Gåturererna bidrog till att se platsen ur olika brukares ögon och få en oberoende bild av området. Att följa Suzanne De Lavals metod i hennes bok *Gåturer. Metod för dialog och analys* (2014) var enkelt och gav en tydlig bild över hur genomförandet skulle gå till väga.

Det bjöds in 13 stycken landskapsarkitektstudenter till den första gåturen varav tre stycken deltog. Av de boende och anställda inkom sju stycken svar av 15 utskickade inbjudningar. Troligtvis var det människor som hade ett intresse för trädgård som deltog.

Att det var ett stort bortfall av landskapsarkitektstudenter kan förklaras av att det är svårt att ta sig till gården utan egen bil och att det upplevs som ett stort projekt att ta sig dit med kommunala färdmedel. Det var positivt att gåturen med landskapsarkitekter var den som kunde bli av med ett fysiskt möte då det annars hade varit låga chanser att de skulle utföra den på egen hand. För de anställda och boende på gården var det enklare att genomföra gåturen då de redan befinner sig på platsen.

Den information som inkom från landskapsarkitekterna hade fler likheter än hos de boende och anställda. Det kan därför anses vara viktigare att få ett bredare underlag från de boende och anställda då deras åsikter skiljer sig mer från varandra.

Under gåturen med landskapsarkitekter framkom många bra tankar och förslag som kunde ge viktiga infallsvinklar. Landskapsarkitekterna bidrog till att göra en djupare analys av platsen med hjälp av deras förkunskaper

inom området. Det var möjligt att se att svaren hos deltagarna hade mycket likheter vilket kan förklaras av att alla har gått samma utbildning vilket gör att de speglas av samma kunskap och intresse. Det faktum att alla deltagare valde olika vägar mellan stoppunkterna tyder det på att det saknas ett tydligt rörelsemönster.

Från de boende var svaren mer spridda vilket gav en bred bild av platsen och flera nya infallsvinklar. De boende och anställda på gården kunde ge en tydligare bild över hur platsen fungerar med skötsel och som brukare. De uppmärksammade bland annat belysning som inte fungerade och att gräsmattor inte klippts. Många gånger lämnades vissa frågor blanka vilket kan tolkas som att de uppfattade platsen varken som bra eller dålig.

Arbetets bidrag till platsen

Parken på Resta gård har länge haft den utformning som den har idag vilket gör att det gestaltungsförslag som har tagits fram för att upprusta parken kommer att bidra med mycket positivt ur flera aspekter. Nya aktiviteter, möjlighet till återhämtning och ett mer välskött grönområde är några av de fördelar som gestaltungsförslaget bär med sig. För att skapa en park som erbjuder chans till god mental återhämtning har flera olika typer av aktiviteter planerats in i parken. Det bidrar till att människor har en anledning till att vistas och röra sig i parken vilket tidigare saknats. Parken kan även bidra till att förstärka de värderingar som finns inom verksamheten och på gården.

Avslutning

Min förhoppning är att arbetet kan öka förståelsen för hur viktigt det är med väl gestaltade parkmiljöer med fokus på människors mentala hälsa och välmående, både i staden och på landsbygden. Landskapsarkitekter och andra yrkesverksamma kan från arbetet ta med sig principer inom miljöpsykologi och applicera dem på andra platser för att uppnå liknande resultat. Gestaltungsförslaget kan fungera som inspiration för andra besöksgränder och parker för att de ska kunna skapa en restaurativ grändmiljö och möjliggöra aktiviteter för brukare.

Förslag på vidare forskning

Vidare skulle det vara intressant att besöka olika restaurativa miljöer som erbjuder möjlighet till mental återhämtning. Det är något som inte har kunnat utföras under arbetets gång på grund av den rådande pandemin. Alnarps rehabiliteringsträdgård som bland annat Grahn har varit med och gestaltat skulle kunna besökas för att få en uppfattning om hur miljöpsykologiska karaktärer som anses vara viktiga för den mentala återhämtningen kan gestaltas i praktiken. I samband med besöket skulle det vara intressant att få djupare förståelse för hur Alnarps terapiträdgård används och hur forskningen bedrivs.

Att djupare undersöka bullernivåns påverkan på människan skulle vara intressant och bidra till viktig kunskap. Att onaturligt buller stör människan medan ljud från naturen kan bidra till mental återhämtning är redan konstaterat (Hygge 2005). När det gäller buller från lantbruksmaskiner skulle det kunna upplevas annorlunda än exempelvis en vältrafikerad väg om betraktaren har vetskap om att maskinen till exempel används för att utfodra djur. Den vetenskapen skulle kunna göra att det bidra positivt till

gårdsbesöket. En djupare studie om hur högt bullret är i parken från gårdsaktiviteten och från den intelligande vägen skulle vara intressant att utföra. Det skulle kunna ge förståelse för hur mycket ljudnivån skulle kunna påverka den mentala återhämtningen.

Förslag på vidare forskning som skulle vara intressant att undersöka om parken anläggs är hur brukarna upplever parken samt hur deras mentala återhämtning påverkas av att vistas i den. Att undersöka det skulle kunna störa brukarens pågående återhämtning vilket gör studien till en utmaning. En del av studien skulle säkerligen kunna följas upp statistiskt medan andra delar kräver en kvalitativ studie för att få en djupare förståelse för platsen och upplevelsen. Huruvida platsen är kompatibel med besökares förväntningar och för att få en djupare förståelse för vad som uppskattas och vad de saknar krävs mer utförliga svar.

Ett förslag på en studie som skulle kunna genomföras för att undersöka om de olika platserna bidrar med det de är avsedda för skulle puls och hjärtfrekvensvariabiliteten hos besökare kunna mätas. Denna metod är något som förhoppningsvis inte stör besökarens upplevelse utan enbart bidrar med kvantitativ data som kan användas för att analysera hur kroppen reagerar på att vistas i parkens olika rum. I de rum som erbjuder aktivitet kan en högre puls förväntas, medan i de mer avslappnande rummen skulle möjligen en lägre puls vara mer väntad (Järvelin-Pasanen 2018).

REFERENSER

Appleton, J. (1975). *The Experience of Landscape*. London: Wiley.

Artportalen (u.å.). *Artdatabanken Sökformulär*. SWEREF 99 TM, N:6628129 E:624686. <https://www.artportalen.se/ViewSighting/SearchSighting> [2020-12-17]

Björklid, P. (2005) Närmiljön -hinder eller pedagogisk resurs?. I: Johansson M., Küller M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. 141-157

Boverket (2009). Bostadsnära natur. <https://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2007/bostadsnara-natur/> [2020-12-21]

Börjesson, M. (2010). Fysisk aktivitet och stress. *Svensk idrottsforskning*. <https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Fysisk-aktivitet-stress.pdf> Hämtad: [2020-11-18]

Ceccato, V. (2016). Har stadsmiljön betydelse för säkerheten? CPTED-metodens möjligheter och utmaningar. I: Olsson, K., Nilsson, D., Haas, T. (red.) *Urbanismer: dagens stadsbyggande i retorik och praktik*. Lund: Nordic Academic Press, ss. 99-120.

Chaudhuri, B. (2004). Fatigue in neurological disorders. *The Lancet (British edition)*. 363 (9413). 978–988. England: Elsevier BV.

Cserhalmi, N. (1997). *Fårad mark: handbok för tolkning av historiska kartor och landskap*. Stockholm: Sveriges hembygdsförbund.

De Laval, S. (2014). *Gåture: metod för dialog och analys*. Stockholm: Svensk bygg-tjänst.

Erixon, F. (2018). De ekonomiska vinsterna av globalisering för företag och konsument. *ECIPE European Centre for Internatioal Political Economy*.

Fleshner, M. (2005). Physical Activity and Stress Resistance: Sympathetic Nervous System Adaptations Prevent Stress-Induced Immunosuppression. 33. 120-126. *Exercise & Sport Sciences Reviews*.

Folkhälsomyndigheten. (2020a). *Nedsatt psykiskt välbefinnande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/nedsatt-psykiskt-valbefinnande/> [2020-12-17]

Folkhälsomyndigheten (2020b) *Vad gäller för mig som fyllt 70 år?*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/rad-och-information-till-riskgrupper/information-till-aldre/> [2020-12-27]

Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I: Johansson M. & Küller M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. 245-262.

Grahn, P. (2009). Trädgårdsterapi – en exposé. I: Nilsson, G. (red.) *Trädgårdsterapi*. Studentlitteratur, Lund. 15-30

Hathaway, M. (2015). Agroecology and permaculture: addressing key ecological problems by rethinking and redesigning agricultural systems. *Journal of environmental studies and sciences*. 6 (2). 239–250 New York: Springer Science and Business Media LLC.

Holmgren, D. (2007) Essence of permaculture. *Holmgren Design Services*. Hepburn, Australia. http://holmgren.com.au/downloads/Essence_of_Pc_EN.pdf. [2020-11-22]

Hygge, S. (2005). Bullers effekt på människan. I: Johansson M. & Küller M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. ss 37-50.

Johansson, K (2020) *Utmattningssyndrom*. <https://www.1177.se/Uppsala-lan/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/utmattningssyndrom/> [2020-12-17]

Johansson, R. (2017). Assessment and treatment of mental fatigue after a traumatic brain injury. *Neuropsychological rehabilitation*. 27 (7). 1047–1055. England: Routledge.

Kaplan, R., Kaplan, S., Ryan, R.L. (1998). *With people in mind design and management of everyday nature*. Washington, D.C: Island Press.

Kivimäki, M., A. Steptoe (2018) Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nat Rev Cardiol*. 215–229.

Knez, I. (2005). Ljusets psykologiska inverkan. I: Johansson M. & Küller M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. 71-81.

Küller, R. (2005a). Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige. I: Johansson M. & Küller M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. 17-34.

Küller, R. (2005b). Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg. I: Johansson M. & Küller M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. 85-117.

Küller, R. (2005c). Forskning om åldrande och boende. I: Johansson M. & Küller M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. 103-100.

Küller, M. (2009). Color, arousal, and performance—A comparison of three experiments. *Color research and application*. 34(2). 141–152. Hoboken: Wiley Subscription Services, Inc., A Wiley Company.

Lantmäterimyndighetens arkiv (1742) *Arealavmätning*. Aktbeteckning: 03-nys-18, Län: Uppsala län [2020-10-08]

Lantmäterimyndighetens arkiv (1914) *Laga skifte*. Arealavmätning, Nysätra socken Resta nr1-4, Aktbeteckning: 03-nys-18, Län: Uppsala län, 1:10000 [2020-10-08]

Lantmäteriet (1951) *Ekonomisk karta*. Bladnamn: Nysätra, Rak-id: J133-11h5f69 1:10000 [2020-10-08]

Lantmäteriet (1960) *Flygfoto*. Resta gård. SWEREF 99 TM N:6628129 E:624686. <https://minkarta.lantmateriet.se> [2021-01-07]

Lantmäteriet (1975) *Flygfoto*. Resta gård. SWEREF 99 TM N:6628129 E:624686. <https://minkarta.lantmateriet.se> [2021-01-07]

Lantmäteriet (1981) *Ekonomisk karta*. Bladnamn: Nysätra, Rak-id: J133-11h5f82 1:10000 [2020-10-08]

Lantmäteriet (2020) *Flygfoto*. Resta gård. SWEREF 99 TM N:6628129 E:624686. <https://minkarta.lantmateriet.se> [2021-01-07]

Liu, M., Wu, L., Yao, S. (2016). Dose–response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: a meta-analysis of observational studies. *Br J Sports Med*. 50. 1252-1258.

Lynch, K. (1960). *The image of the city*. Cambridge: The MIT Press

Nationalencyklopedin (2020a) *Rekreation*. <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/rekreation> [2020-12-17]

Nationalencyklopedin (2020b) *Hjärntrötthet*. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/hjärntrötthet> [2020-12-17]

Resta gård (u.å.) *Från jord till bord på Resta gård*. www.restagard.se [2020-12-17]

Riksantikvarieämbetet (u.å.) *Fornsök*. SWEREF 99 TM, N:6628129 E:624686. <https://app.raa.se/open/fornsok/lamning/5721e638-aa45-4cfb-bab9-e1e2838469ba> [2020-09-28]

Robinson, N., Wu, J. (2016). *The planting design handbook*. Tredje upplagan. Farnham, Surrey: Ashgate.

SCB (2020b) *Medellivslängden i Sverige*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/medellivslangd-i-sverige/> [2020-09-22]

SCB (2020a) *Urbanisering*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2015/Urbanisering--fran-land-till-stad/>. [2020-09-22]

SGU (u.å.) *Jordartskarta*. Resta gård, SWEREF 99 TM, N:6628129 E:624686. 1:25000 [hämtad 2020-10-02]

Sorte, G. J. (2005). Parken för Homo Urbanis - Stadsmännikan. I: Johansson M. & Küller M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. 227-244.

Stressforskningsinstitutet. (2020a) *Trötthet och återhämtning*. Stockholms universitet [2020-12-16]

Stressforskningsinstitutet. (2020b) *Stressmekanismer*. Stockholms universitet [2020-12-16]

Theorell, T., et al., A systematic review including meta-analysis of work environment and depressive symptoms. *BMC Public Health*, 2015. ss. 738.

Thorpert, P. (2019). Green is not just green : human colour perception in urban green contexts. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences, Department of Landscape Architecture, Planning and Management.

Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science (American Association for the Advancement of Science)*. 224 (4647). 420–421. United States: American Association for the Advancement of Science (AAAS).

Ulrich, R. (2002). Health Benefits of Gardens in Hospitals. Center for Health Systems and Design, Texas A & M University

Ulväng, G. (2009). *Herrgårdarnas historia: arbete, liv och bebyggelse på uppländska herrgårdar*. Hedemora: Hallgren Björklund Förlag AB. 440-447.

Vally, Z., D’Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective wellbeing, stress, and loneliness. United States: Wiley. DOI: 10.1111/ppc.12431

Van den Berg, M., van Poppel, M., Smith, G., Triguero-Mas, M., Andrusaityte, S., van Kamp, I., van Mechelen, W., Gidlow, C., Gražulevičiene, R., Nieuwenhuijsen, M., Kruize, H. & Maas, J. (2017). Does time spent on visits to green space mediate the associations between the level of residential greenness and mental health?. *Urban Forestry and Urban Greening*. 25. 94-102. DOI: 10.1016/j.ufug.2017.04.010

Whitefield, P., Velandar Vretare, S. (2010). *Permakultur i ett nötskal*. [Ny utg.]. Stockholm: Föreningen Permakultur i Sverige.

Wilson, E. (1986). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.



Bilaga 1 - Gåtur på Resta Gård

-En workshop inför framtagandet av ett gestaltungsforstag

1

Bra: _____

Dåligt: _____

Förslag: _____

2

Bra: _____

Dåligt: _____

Förslag: _____

3

Bra: _____

Dåligt: _____

Förslag: _____

4

Bra: _____

Dåligt: _____

Förslag: _____

Deltagare:

Namn: _____ Datum: _____

Koppling till gården (Anställd/boende/besökare): _____



5

Bra: _____

Dåligt: _____

Förslag: _____

6

Bra: _____

Dåligt: _____

Förslag: _____

7

Bra: _____

Dåligt: _____

Förslag: _____

8

Bra: _____

Dåligt: _____

Förslag: _____

Deltagare:

Namn: _____ Datum: _____

Koppling till gården (Anställd/boende/besökare): _____